Moritz Kloss:

Hantel-Büchlein

für

Zimmer-Turner.



Vierte, vermehrte und verbesserte Auflage.

Mit 26 in den Text gedruckten Abbildungen.

Leipzig

Verlag von J. J. Weber

1872.

Bild
1110

HEBL

Hantel-Büchlein.

Motto: „Die außerordentlich große und wichtige Aufgabe, deren vollständige Erfüllung das Menschengeschlecht auf immer von dem bei weitem größten Theile der Krankheiten befreien, und ihr Leben in voller Gesundheit an das späteste, von der Natur gesteckte Ziel führen würde, nämlich die Aufgabe, alle Organe des Körpers durch angemessene Stärkung zugleich mit der größten Widerstandskraft gegen alle äußeren Einflüsse auszurüsten, ist in dem einzigen Worte Gymnastik enthalten."

Dr. K. W. Ideler,
Geh. Medicinalrath, Professor der Medicin 2c. in Berlin.

Hantel-Büchlein
für Zimmerturner.

Von

Dr. Moritz Kloss
Director der K. Sächs. Turnlehrerbildungsanstalt in Dresden.

Vierte, vermehrte und verbesserte Auflage.

Mit 26 in den Text gedruckten Abbildungen.

Leipzig
Verlagsbuchhandlung von J. J. Weber.
1872.

Aus der Schenkung von
Dr. jur. Arnold Schmidbauer

Das Recht der Uebersetzung ist vorbehalten.

Stadtbibliothek Augsburg

Vorwort.

Je mehr der Mensch durch das unaufhaltsame Fortschreiten der Civilisation, wie durch die gekünstelten modernen Zeitrichtungen, dem natürlichen Boden entrückt worden ist, auf dem seine Entwickelung zu vollkommener Kraft und Gesundheit sich vollenden sollte, desto schwieriger wird für den Einzelnen die Aufgabe, sich diejenige Lebensenergie zu bewahren, welche ihn in den Stand setzt, allen den vermehrten Obliegenheiten und den großartigen und verwickelten Anforderungen des Lebens genügend begegnen zu können. Die Gesundheit ist dem Menschen für Erfüllung dieser seiner Bestimmung das schätzbarste aller Lebensgüter. Wer dieses Gut besitzt, der hat Alles, und wem es fehlt, dem fehlt eben Alles. Und dennoch wird das von so Vielen nicht erkannt, die in dem Drängen und Treiben zur Sicherung ihrer äußeren Wohlfahrt oft so wenig thun, um sich dieses höchste Erdengut zu verschaffen oder zu erhalten. Da gilt auch heute noch dem Menschen sein physischer Theil nicht mehr, als der Schnecke

das kleine Gebäude, das sie auf dem Rücken trägt, der Körper ist ihm ein Wohnhaus, in dem er wohnt wie ein schlechter Wirth, der es zerfallen läßt.

Unter jenem ungünstigen Einflusse unserer heutigen Culturzustände ist darum die ganze Lebensführung der meisten Menschen eine derartige geworden, daß sie nur zu einem sehr geringen Theile eine wirklich naturgemäße genannt werden kann. Zahlreich überhandnehmende Schwächen und körperliche Leiden bezeichnen diesen Zustand und fordern zu wirksamen Maßregeln zum Schutze und zur Erhaltung der Gesundheit auf. Damit im Zusammenhange stehen denn auch jene Bestrebungen unserer Zeit, welche darauf gerichtet sind, der Diätetik oder Gesundheitslehre immer mehr Ausbreitung zu verschaffen, und ihr eine praktische Bedeutung zu geben.

Dieser fleißige Anbau der Diätetik hat ungemein viel zur Verbreitung nützlicher Kenntnisse von dem Leben des Menschen als einem Naturprocesse beigetragen und die richtigen Gesichtspunkte bezeichnet, welche bei der Gesundheitscultur in Betracht kommen müssen.

In diesem Bestreben hat man namentlich ein Vorurtheil zu bekämpfen gehabt, als sei die Gesundheit keiner eigentlichen Vervollkommnung fähig, weshalb sich die Sorge dafür mehr auf ein Abwehren schädlicher Einflüsse, als auf ein directes

Einschreiten zur körperlichen Kräftigung zu erstrecken habe. Von Hufeland wurde dieser Standpunkt der Diätetik besonders eingenommen, den die Diätetiker der Neuzeit glücklicher Weise verlassen haben, indem sie den Zweck der Gesundheitslehre so bestimmten, daß die Kräfte, aus deren harmonischem Zusammenwirken die Gesundheit hervorgeht, nur durch angemessene Uebung zur vollkommenen Entwickelung gebracht werden müßten, wenn sie diejenige gediegene Festigkeit erlangen sollen, welche das Leben im geregelten Gange erhalten und den nachtheiligen Einflüssen ein hinreichendes Gegengewicht stellen kann.

Die Frage: wie eine solche Vervollkommnung unserer Organisation zu bewirken sei, hat man einfach mit dem Hinweis auf die Wichtigkeit der Leibesübung für das gesunde Leben beantwortet, über deren Nutzen schon das graue Alterthum ein so unwiderlegbares Zeugniß ausgestellt hat. In der That mußte man auch aus den alltäglichsten Erfahrungen die Ueberzeugung gewinnen, daß der Körper durch geregelte gymnastische Uebungen in allen Gliedern erstarkt, und eben so die Organe der Blutcirkulation, der Respiration und der Verdauung, deren ungestörtes Vonstattengehen die Grundlage der Gesundheit bildet, an Energie wesentlich zunehmen. Schon eine oberflächliche Beobachtung der Wirkungen einer tüchtigen Leibesübung muß die Ueberzeugung

aufdrängen, daß ein mehr oder weniger zu Tage tretender Verfall der Gesundheit bei denen herbeigeführt wird, die aus irgendwelchen Gründen einer hinreichenden Leibesbewegung entbehren.

Ideler war darum der Erste, welcher den Grundbegriff der Diätetik also faßte, daß die jugendliche Entwickelung des Körpers zur höchsten Energie durch die Gymnastik erstarken, und letztere zugleich das tiefgefühlte und bleibende Bedürfniß der späteren Jahre bleiben soll, damit auch der reifere Mann sich nicht nur durch sie gesund erhalte, sondern auch vorzugsweise zu ihr seine Zuflucht in allen Schwächezuständen nehme, welche ihren Gebrauch nicht geradezu verbieten.

Es ist dieser Satz unumstößlich richtig für alle diejenigen, deren Beruf und Bestimmung nicht von selbst schon eine mehr oder weniger angestrengte Körperbewegung veranlaßt. Für jene große Zahl derer aber, welche in Folge anstrengender Berufsarbeiten, besonders mit dem Kopfe und der Feder, zu sitzender Lebensweise im Studir- oder Geschäftszimmer gezwungen sind, muß die Gymnastik oder sonstige Leibesbewegung den Kern ihrer Gesundheitspflege ausmachen, wenn sie ihrer Gesundheit die wahre Stärke und Ausdauer geben wollen. Gerade die nach Kopfarbeiten eintretende Ermattung fordert um so dringender zu gymnastischen Uebungen auf,

wenn nicht Nerven, Muskeln, Verdauungsorgane u. s. w. immer mehr erlahmen sollen. Gelehrte und Bureaubeamte sind am meisten in dem Falle, sich bei überwiegender Geistesthätigkeit nur unzureichende Körperbewegung machen zu können, und leider sind von ihnen so unendlich wenige so völlig Herren ihrer Zeit und ihrer ganzen Lebensstellung, daß sie ihre Lebensführung mit jener wichtigen diätetischen Vorschrift in Einklang bringen können. Pflichten, höhere Lebenszwecke überhaupt, Drang der Geschäfte, zuweilen auch Nachlässigkeit und Trägheit, erklären wol den bedenklichen Mangel an hinreichender Bewegung bei Personen mit sitzender Lebensweise, entbinden sie aber nicht von der Verpflichtung, jenem Naturgesetze nachzuleben.

Das hat nun für die Meisten deshalb seine großen Schwierigkeiten, weil ihnen der Betrieb der Gymnastik zu schwierig, zu umständlich oder zu zeitraubend erscheint.

Es ist allerdings nicht Jedermanns Sache, sich unter die Jugend zu mischen und an den gymnastischen Uebungen derselben theilzunehmen, oder sich an Turnübungen zu machen, die mit der Kraft seines Körpers und mit der Steifigkeit seiner Glieder in Widerspruch stehen. Darum hat man sich zu helfen gesucht mit allerlei Surrogaten, die an Stelle der natürlichen Leibesübung oder der künstlichen

Gymnastik gesetzt wurden. Am verbreitetsten ist für diesen Zweck die bekannte Gymnastik mit **Hanteln** oder gußeisernen, bleiernen oder hölzernen Kugeln, die ohne Umstände in Gebrauch genommen werden können und eine viel nützlichere und durchgreifendere Leibesübung veranlassen, als Spazierengehen, Kegel- und Billardspielen, Reiten und andere Zweckbewegungen, mit denen man dem Bedürfnisse zu genügen wähnt.

Indem der Verfasser in diesem Buche die Eigenthümlichkeit der Hantelübungen darstellt und ihren Gebrauch durch Abbildungen verdeutlichte, bezeichnet er zugleich überall das rechte Maß, nach welchem sie zum Vortheile der gesammten Lebensökonomie zu verwenden sind.

Zu diesem Zwecke ist hier nicht blos eine dürre Beschreibung der Hantelübungen gegeben, sondern eine vollständige Gymnastik, soweit sie in den Hantelübungen ihren Mittelpunkt findet. Wir glauben in dieser Beziehung das Nöthigste gesagt zu haben, was dem Laien über eine gymnastische Diätetik zu wissen gut ist. Wer dieselbe mit Besonnenheit festhält, und mit Hülfe unserer Hantelübungen die Vervollkommnung seiner Gesundheit verfolgt, der wird die guten Folgen für Kraft, Gesundheit und Lebensdauer sicher verspüren. Denn wenn die Gymnastik auch nicht alle Krankheiten

aus der menschlichen Gesellschaft verbannen kann, so wird sie sich doch stets bewähren als ein gar treffliches Präservativ gegen die meisten Gefahren und gegen das weit verbreitete Elend der leiblichen Schwächezustände, unter denen so unendlich Viele ihr Leben nur kümmerlich fristen.

Möchten darum recht Viele nach Anleitung unseres Buches sich mit einem so einfachen Mittel bekannt machen, das für einen gesunden, frischen und vollen Lebensgebrauch unschätzbare Vortheile bietet und recht wohl geeignet ist, für so viele Menschen aller Stände und Bildungsstufen eine Quelle der Gesundheit, der Heiterkeit und des Lebensmuthes zu werden.

Dresden, im April 1858.

M. Kloss.

Vorwort zur dritten Auflage.

Seit dem ersten Erscheinen dieses Hantelbüchleins ist ein bedeutender Umschwung zu Gunsten des von ihm behandelten und an sich so einfachen aber doch wichtigen Gedankens erfolgt, wonach Körperthätigkeit und regelmäßige Muskelübung die Grundlagen für einen wirklich dauernden Gesundheitszustand abzugeben im Stande sind.

Man hat diesem Gedanken der Gesundheitsverbesserung und Körperkräftigung ganz besondere Berücksichtigung zu Theil werden lassen bei der Jugenderziehung, da neuerdings fast bei allen Schulen regelmäßige Turnübungen eingeführt und zu diesem Zwecke Turnhäuser, Turnplätze und Turnlehrer gewonnen wurden. Wie in den Schulen, so ist auch in den stehenden Heeren das Turnen eingeführt worden mit derselben Absicht, die Gesundheit, Ausdauer und allseitige Tüchtigkeit der Soldaten zu erhöhen und zu erhalten. Und daß auch bei den Erwachsenen aller Stände, deren Beruf die Körper-

übung nicht von selbst mit sich bringt, das Bedürfniß einer Uebung der Leibeskräfte ein lebhaft gefühltes ist, zeigt sich in dem Entstehen so vieler Turnvereine, Turngesellschaften und Turnclubbs.

Außerhalb solcher Vereinigungen stehen aber noch unendlich Viele, welche darauf angewiesen sind, im knappen Anschlusse an ihre Berufsarbeiten und Geschäftszeiten sich eine Gelegenheit zur gesundheitsgemäßen Leibesübung zu verschaffen.

Die industrielle und bureaumanistische Richtung unseres Zeitalters bringt so mancherlei Arbeit mit sich, die keineswegs stärkt und erfrischt, sondern vielmehr den Mann vor der Zeit lähmt und abstumpft. Namentlich im Mannesalter kommt es so häufig vor, daß die eigene Gesundheit den materiellen Berufsinteressen geopfert wird, so daß der thätige Mann besonders aufmerksam sein muß, um am Actentische, im Comptoir und Studirzimmer nicht zu versauern. Tagtäglich und regelmäßig wie an das tägliche Brod hat sich auch der Kräftige und Gesunde an eine durchgreifende und allseitige Uebung seiner Muskelkräfte zu gewöhnen, wenn nicht die unvermeidlichen Folgen einer Störung der organischen Mechanik eintreten sollen. Denn nur zu leicht bereiten sich dann organische Leiden vor, oder bilden sich weiter aus, die entweder im Verdauungsorgan,

oder im Nierensystem, oder in der Lunge oder im Herzen, oder in den Centraltheilen des Nervensystems ihren Sitz haben.

Die Diätetik ist die Lehre von der harmonischen Kraftvertheilung, die organischen Kräfte müssen gleichmäßig in Thätigkeit erhalten werden, was nur durch geregelte Uebung und Hebung der Kräfte zu ermöglichen ist. Unser Büchlein führt für den, der sich darüber belehren will, den weiteren Nachweis, wie die stete Uebung der Muskelkräfte alle die wichtigsten Processe des bildenden Lebens, welche den nothwendigen und fortwährenden Stoffwechsel für den Zweck einer Neu- und Umbildung des Körpers bewirken, am Nachhaltigsten fördert. Hierin liegt der unzweifelhafteste, aber gemessene Werth des Turnens auch für den reiferen Mann.

Unser Hantel-Büchlein zeigt den Weg an, wie sich Jedermann seine Privat-Turnanstalt mit wenig Umständen und Zuthaten einrichten könne, da er dazu nur den gewöhnlichen Raum seines Zimmers und für einige Groschen ein Paar seiner Leibesbeschaffenheit entsprechende Hanteln nöthig hat. Die Hauptsache besteht in der Regelmäßigkeit des Gebrauchs unseres Gesundheits- und Erholungsmittels. „Ich habe dazu keine Zeit!“ hört man freilich oft den emsigen Geschäftsmann solche Forderung abwehrend ausrufen, und er zieht es vor,

auf Kosten seiner Gesundheit fortzuarbeiten, bis sein Organismus ins Stocken geräth und dann Zeit werden muß, um durch lange andauernde Curen oder kostspielige Badereisen den Schaden wieder auszubessern, den er bei einiger Energie und Consequenz mit geringfügigen Kosten hätte vermeiden können. So viel Zeit kann auch der geplagteste Geschäftsmann noch erübrigen, um zu geeigneter Tageszeit 8—10 Minuten auf seine Körperübung zu verwenden.

Manche finden es langweilig, sich allein auf dem Zimmer mit Hanteln auszuarbeiten. In der That ist es auch unterhaltender, sich in munterer Gesellschaft wacker zu regen und zu tummeln. Allein das Nothwendige ist eben nicht immer mit dem Angenehmen zu vereinigen; für Viele liegt eben kein anderer Weg zur Leibesübung vor, als das Zimmerturnen.

Da muß sich ein Jeder zu helfen wissen, wie es gerade geht, und der Sache eine gute Seite abzugewinnen suchen, wie jener Historiker, der bei seiner häufigen Zimmerarbeit auch nach unserem Hantelbüchlein griff und sich die für ihn geeigneten Uebungen heraussuchte. Die ihm passenden Uebungen belegte er mit Kaisernamen, so daß er sie als Karl der Große, Karl der Dicke, Ludwig das Kind, Otto der Große und dergl. sich ins Gedächtniß

rief. Besonders schwierige und ihn angreifende Hantelübungen hatte er mit Namen wie Nero, Caligula, Tiberius und dergl. bedacht und es machte ihm Vergnügen, auf solche Weise bald eine kleinere oder größere Geschichtstabelle abzuturnen. Immer aber war unser Stubengelehrter des günstigen Erfolgs seiner Hantelübungen sicher; namentlich gelang es ihm, durch die am Morgen vorgenommenen Hantelübungen eine zuweilen nach dem Schlafe zurückbleibende Trägheit zu verscheuchen und die zur Geistesarbeit erforderliche Frische und Munterkeit zu befördern, wie ihm auch andrerseits vor der Nachtruhe mehrere Hantelübungen das natürlichste Schlafpulver zu geben im Stande waren.

Solcher Fälle, in denen das Hantel-Büchlein seine guten Dienste geleistet hat, sind uns viele bekannt geworden, so daß der Herausgeber gern dem Wunsche der Verlagshandlung nachkam, dasselbe mit Zusätzen und Verbesserungen zu versehen. Möge es denn in dieser dritten Auflage von Neuem hinaustreten und sich viele Freunde erwerben, die des Büchleins Rath nicht blos hören, sondern auch darnach thun.

Dresden, den 10. Juli 1865.

M. Kloss.

Vorwort zur vierten Auflage.

Die nothwendig gewordene vierte Auflage dieses „Hantelbüchleins für Zimmerturner" ist ebensowohl ein Zeugniß für das Bedürfniß einer Anleitung zur Zimmergymnastik, wie für die Brauchbarkeit des in Rede stehenden Werkchens selber, welches mit nur wenigen Veränderungen wiederum in neuem Gewande erscheint. Die hier in Betracht kommenden Turnübungen sind für Jedermann deutlich genug beschrieben; doch giebt ein specieller Fall dem Verfasser Veranlassung, über die Art der Ausführung derselben einige Bemerkungen beizufügen.

Eines Tages erschien nämlich beim Verfasser ein Amerikaner, groß von Gestalt, breitschulterig und augenscheinlich von kräftiger Leibesconstitution. „Ich bin eigens nach Dresden gekommen, um zu sehen: ob ich meine Hantelübungen, an welche ich gewöhnt bin, richtig ausführe", begann der Fremde und erzählte ungefähr Folgendes. „Meine Gesundheitsverhältnisse waren in Folge großer Anstrengungen

in meinem Banquiergeschäfte vor Jahren wesentlich gestört worden, weshalb ich eine Reise nach Europa unternahm, um die bewährtesten Aerzte zu Rathe zu ziehen. Zu den empfangenen Rathschlägen zählte auch der eines berühmten italienischen Arztes, wonach ich tüchtig Gymnastik treiben müsse. Ich nahm zu diesem Zwecke Schrebers „ärztliche Zimmergymnastik" zu Hülfe, deren Uebungen mir recht gut bekamen. Später kam mir das Hantelbüchlein in die Hände und ich fand, daß die hier gebotenen Hantelübungen für mich noch mehr paßten, da sie eine kräftigere und für mich durchgreifendere Bewegung veranlaßten. Mein Gesundheitszustand hatte sich wesentlich verbessert; aber ich kann bei meiner Lebensweise die Gymnastik durchaus nicht entbehren. Ich muß viel arbeiten, bin aber gewohnt, dabei gut zu leben und namentlich beim Frühstück wie beim Diner viel und starken Wein zu trinken. Bei dieser Nothwendigkeit der Gymnastik ist es mir von Wichtigkeit zu wissen: ob ich die Hantelübungen zweckentsprechend treibe."

Jetzt folgte nun die Vorführung einiger Hantelübungen, wie sie sich der Mann zurechtgelegt hatte. Es stellte sich bald heraus, daß derselbe die beschriebenen Arm-, Bein- und Rumpfübungen in hastiger Folge und lange fortgesetzt durchnahm, womit wohl auch eine an sich wohlthuende Muskelübung zuwegegebracht wurde, die aber zu sehr ins Allgemeine ging

und nicht die speciellen Wirkungen hatte, welche der Uebende für seinen Körperzustand davon erhoffte. Derselbe erwartete nämlich von den Hantelübungen namentlich eine Beseitigung von Verdauungsträgheit und Brustbeklemmung, wonach also Uebungen der Arme wie der unteren Extremitäten angezeigt wären. Die hierhergehörigen Uebungen sind im Hantelbüchlein genau beschrieben; allein unser Hantelturner hatte übersehen, daß dieselben, wie überall angegeben, zunächst langsam und womöglich im Anschlusse an ein bestimmtes Zeitmaß (meist sind dazu vier Zeiten angenommen) auszuführen sind, um die Muskelübung zu localisiren und nach einer bestimmten Richtung zu verstärken.

Der Verfasser stellte nun drei auf den speciellen Fall berechnete Turnrecepte auf, wie sie sich ein Jeder nach Andeutung des Hantelbüchleins zusammenstellen kann, und ließ dieselben von dem Fremden durchturnen. Schon nach genauer Durchübung des ersten Turnreceptes rief der Mann erfreut aus: „Ja, das ist ein ganz anderes Ding; jetzt erst fühle ich, wie man die Hantelübnngen treiben muß, um den erwünschten Erfolg zu haben“.

Dieser Fall giebt dem Verfasser Veranlassung, die Hantelturner namentlich an die Beachtung des zweiten, fünften und sechsten Kapitels vorliegenden Werkchens zu erinnern.

Im Uebrigen wird das Hantelbüchlein für den einzelnen Fall seine guten Dienste nicht versagen, und so mag es auch in dieser neuen Auflage zur Verbreitung eines frischen und gesunden Wesens beitragen.

Dresden, im Januar 1872.

M. Kloss.

Inhaltsverzeichniß.

Viertes Kapitel.

Fünftes Kapitel.

Sechstes Kapitel.

Hantel-Büchlein.

Erstes Kapitel.

Die Hanteln und deren Bestimmung.

Aus dem Alterthume schreibt sich ein kleines, unscheinbares Werkzeug her, das in unsern Tagen für viele Leute als Mittel dienen muß, das Bedürfniß der Körperübung auf künstliche Weise wenigstens einigermaßen zu befriedigen, wenn es nicht auf naturgemäße Weise oder durch einen vollständigen Betrieb der Gymnastik geschehen kann. Unsere Hanteln*), bei den Griechen Halteres (ἁλτῆρες)

*) Es hatte sich neuerdings ein Streit über das Geschlecht des von Jahn neugebildeten Wortes „Hantel" entsponnen. K. Waßmannsdorff z. B. behauptet: es müsse heißen der Hantel, und in der Mehrzahl die Hantel. Da hierfür das erste Auftreten des Wortes ganz besonders maßgebend ist, dasselbe nach Waßmannsdorff aber zuerst in Professor Maßmann's Schrift: „Leibesübungen. Landshut 1830" gedruckt steht und dort S. 10 und 178 mit der Mehrzahl Hanteln gebraucht wird, so wollen wir einstweilen bei unserer Schreibweise stehen bleiben.

genannt, werden zu Turnübungen verwendet, deren Nutzen in die Augen springt und bereits von Vielen erfahren worden ist. Die Hantelübungen gehören zum Ganzen der Turnkunst, und bildeten auch nur einen geringen Theil jenes höchst sinnreichen Systems der altgriechischen Gymnastik, welche in dem Baue des Leibes und der hohen Bildungsfähigkeit seiner Organe eine gleich wichtige und unabweisliche Forderung zür Ausbildung und Uebung derselben erkannte.

Die große Wahrheit, in welcher sich die tiefe Lebensweisheit der Alten ausspricht, daß in einem gesunden Körper eine gesunde Seele wohne, drückt den einfachen Gedanken aus, daß die freie Entwickelung des Geistes und Gemüthes am sichersten, vollständigsten und schnellsten von Statten geht, wenn deren Thätigkeit sich in dem naturgemäßen Elemente der körperlichen Gesundheit bewegt.

Darum verstanden die alten Griechen sich meisterhaft darauf, durch die umfänglichste und eifrigste Pflege ihrer Gymnastik jeden Bürger zu einem ganzen Menschen zu machen, ihn mit jeglicher Kraft für Frieden und Krieg, für Wissenschaft, Kunst und Volksleben auszurüsten. Die griechische Gymnastik hatte in ihrem Gefolge nicht blos Thatkraft und Aufgewecktheit, sondern auch jene Seelengesundheit, die aus dem Zusammenwirken der leiblichen und

geistigen Kräfte hervorgeht. Mehr als bei allen Völkern der Erde hat darum bei den Griechen die Verwirklichung dieser ebenmäßigen Bildung ein tüchtiges Volk im Ganzen und eine Reihe öffentlicher Charaktere hervorgerufen, die noch heute von uns als große Männer in der Politik, in der Kriegskunst, in Künsten und Wissenschaften angestaunt werden. Und das erreichten sie durch die Pflege der Gymnastik, die bei ihnen im Zusammenhange mit der höchsten Geistes- und Gemüths-Bildung stand und darum als Schule des im gesunden Leibe starken Geistes zur Geltung gebracht wurde.

Die Griechen achteten die heiligen Gesetze der Natur, und wenn bei uns so vielfältige Klage über den Verfall der körperlichen Kräfte erhoben wird, so findet das seine Erklärung darin, daß im Leben und in der Erziehung so vieler Menschen ein einfaches aber unumstößliches Naturgesetz unbeachtet bleibt, das der altgriechischen Gymnastik zu Grunde lag. Das Princip nämlich, daß ohne körperliche Bewegung der Mensch sich nicht kräftig ausbilden und gesund erhalten könne, wird auch heute noch dasselbe sein, wie damals.

Weil aber aus der Welt die einfache Grundanschauung fast verschwunden ist, daß der Leib die Basis des Geistes ist, so muß der Verlust dieser Anschauung in Verbindung mit einer einseitigen

Richtung auf Geistescultur um so störender auf den Leib zurückwirken und unser Geschlecht in seinen Gesundheitsverhältnissen so wesentlich beeinträchtigen, als wir uns ohnehin in eine überkünstliche Complication der ganzen Lebensweise hineingearbeitet haben, in welcher den meisten Menschen zuletzt ganz und gar der natürliche Sinn für das verloren geht, was ihnen wirklich noth thut. Denn das ist eine bekannte Thatsache, daß bei vorwiegend geistig thätigen Leuten zuletzt ein Widerwille gegen körperliche Bewegung an den Tag tritt, der um so bedenklicher und nachtheiliger für ihre Gesundheit wird, wenn sie bei sonst schwächlicher Organisation verführt werden, diesem Hange nachzugeben, um so einer der vornehmsten Lebensbedingungen verlustig zu gehen.

Wem es darum um den Vollbesitz seiner Kräfte zu thun ist, ohne welchen all sein Streben in irgend welcher Berufs- oder Lebensstellung sich in kümmerliche Bruchstücke zersplittern muß, der sorge vor Allem durch tüchtige Leibesbewegungen für das freie Vonstattengehen und die ausdauernde Energie des ganzen Lebensprocesses und aller Organe des Körpers.

Die Verhältnisse der griechischen Gymnastik zur Entwickelung des griechischen Volkslebens sind in dieser Beziehung sehr lehrreich, obgleich dieselbe in ihrer eigenthümlichen Gestaltung durch den ganz ver-

änderten Standpunkt der Bildung und mancherlei äußere Umstände für uns nicht mehr passen kann.

Eine moderne Turnkunst aber, mit der Tendenz: den Körper in jeder Beziehung des sittlichen Lebens zum Diener und Träger des ihm einwohnenden Geistes zu machen, hat wohl ihre weitere Ausbildung für erzieherische und diätetische Zwecke erhalten. Leider sind jedoch die Verhältnisse der Art, daß nicht viele unserer Zeitgenossen der Vortheile einer turnerischen Erziehung und Ausbildung theilhaftig werden konnten; auch wird es noch geraume Zeit dauern, bis eine gebildete Gymnastik allgemein verbreitet und Jedermann zugänglich sein wird.

Wie unendlich Viele giebt es, die des Turnens im höchsten Grade bedürftig sind, sich aber dazu nicht entschließen können, weil sie sich für zu schwach, zu ungeschickt oder zu alt halten, und weder im Stande sind, die Zeit dafür zu ermitteln, noch die passende Gelegenheit dazu zu ermöglichen. Diesen gegenüber geben wir es zunächst auf, Propaganda für die Turnplätze zu machen. Unser kleines Geräth sollte sie nur erinnern an das Treiben in den griechischen Palästren, Gymnasien und bei den olympischen Wettspielen, und nur andeuten: welche Bestrebungen im großartigsten Maßstabe sich an die Pflege der Gymnastik als menschheitliche Angelegenheit schon geknüpft haben.

Wir beschränken uns hier darauf, unsere Leser nur in ein kleines Gebiet des Turnens einzuführen, in dem sie sich bald zurecht finden können, um mit Vortheil selbst einige Turnübungen für den nothwendigsten Bedarf ihres Lebens und ihrer Gesundheit anzuwenden. Die Hantelübungen sollen nur als Surrogat des Turnens dienen, weil sie ja überall bekannt und schon vielfach für den Zweck des Zimmerturnens im Gebrauche sind.

Es wurde bereits bemerkt, daß die Halteres zuerst bei den Griechen zur Anwendung kamen. In England führte man sie dann als Turngeräthe ein, indem man sie den Abbildungen auf altgriechischen Thongefäßen nachbildete. Dort erscheinen sie zuerst in der Gestalt eines ovalförmigen, nicht genau gerundeten Halbkreises (Fig. 1) mit einer Grifföffnung,

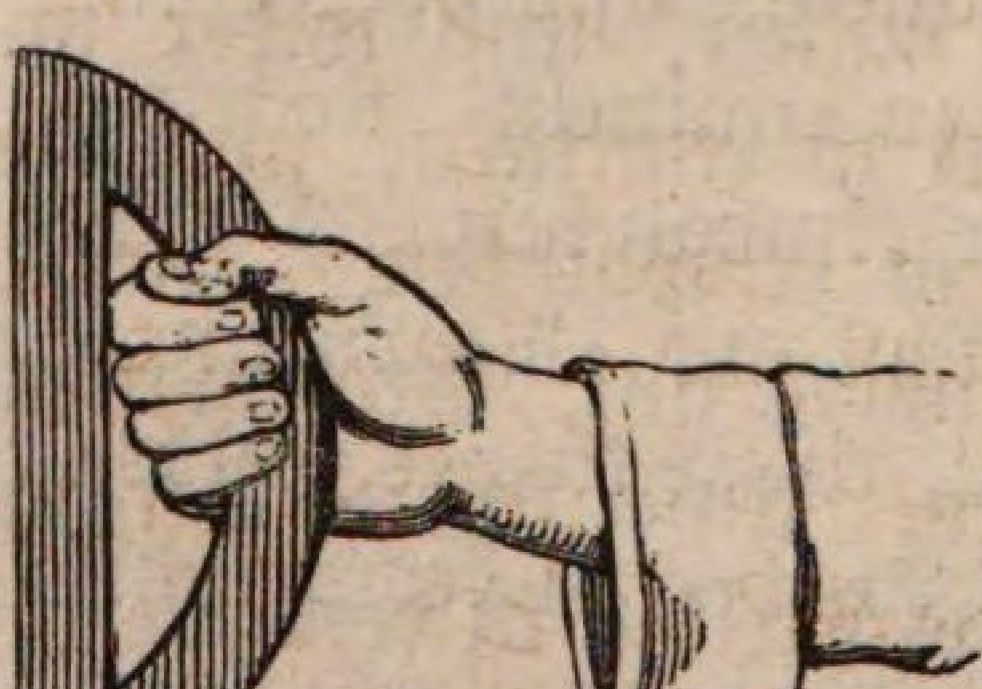


Fig. 1.



Fig. 2.

durch die man die Finger stecken konnte. Noch zur Zeit des Pausanias waren solche Halteres im Ge=

brauche. Die späteren Halteren ähneln ganz unseren heutigen Hanteln; sie bestanden aus zwei Wucht-kolben, die durch einen leicht umspannbaren Griff verbunden waren (Fig. 2). Auf einigen antiken Vasengemälden treten kolbenförmige Halteres auf, an deren Griff ein kleiner Riemen oder eine dünne Handhabe sichtbar ist.

Es bestanden die Halteres aus Bleimassen und sie wurden bei den alten Griechen namentlich zu dem Zwecke in beide Hände genommen, um bei den verschiedenen Sprungarten, welche die griechische Gymnastik ihres körperübenden Gehaltes wegen sehr eifrig pflegte, dem Körper dadurch mehr Gewicht und Schwung zu geben. Auf der Springerfigur des Diskos im Berliner Museum sind diese Halteres wieder in anderer Gestalt, wie die in Fig. 2a (S. 10), mit vorgestreckten Armen gehalten, welchem Vorwärts-strecken im Augenblicke des Abspringens wahrscheinlich ein Rückschwingen vorausgegangen ist. Durch den Gebrauch dieser „händefüllenden Bleimassen“ wollten die Griechen, denen es überall auf die rechte Harmonie ankam, zugleich dem Uebelstande vorbeugen, daß etwa eine einseitige Uebung der Beine und Füße einträte. Durch die Halteres sollten die Wirkungen des Sprunges zugleich auch die Arme, Schultern und Brust mit ergreifen; sie wurden dabei ein bewährtes Mittel, beim Niedersprunge das Gleichgewicht besser

zu erhalten. Aristoteles bemerkt, der Springende habe an den Hanteln eben so eine Stütze, wie der Werfende am Stein und der Laufende am Schleudern der Arme.

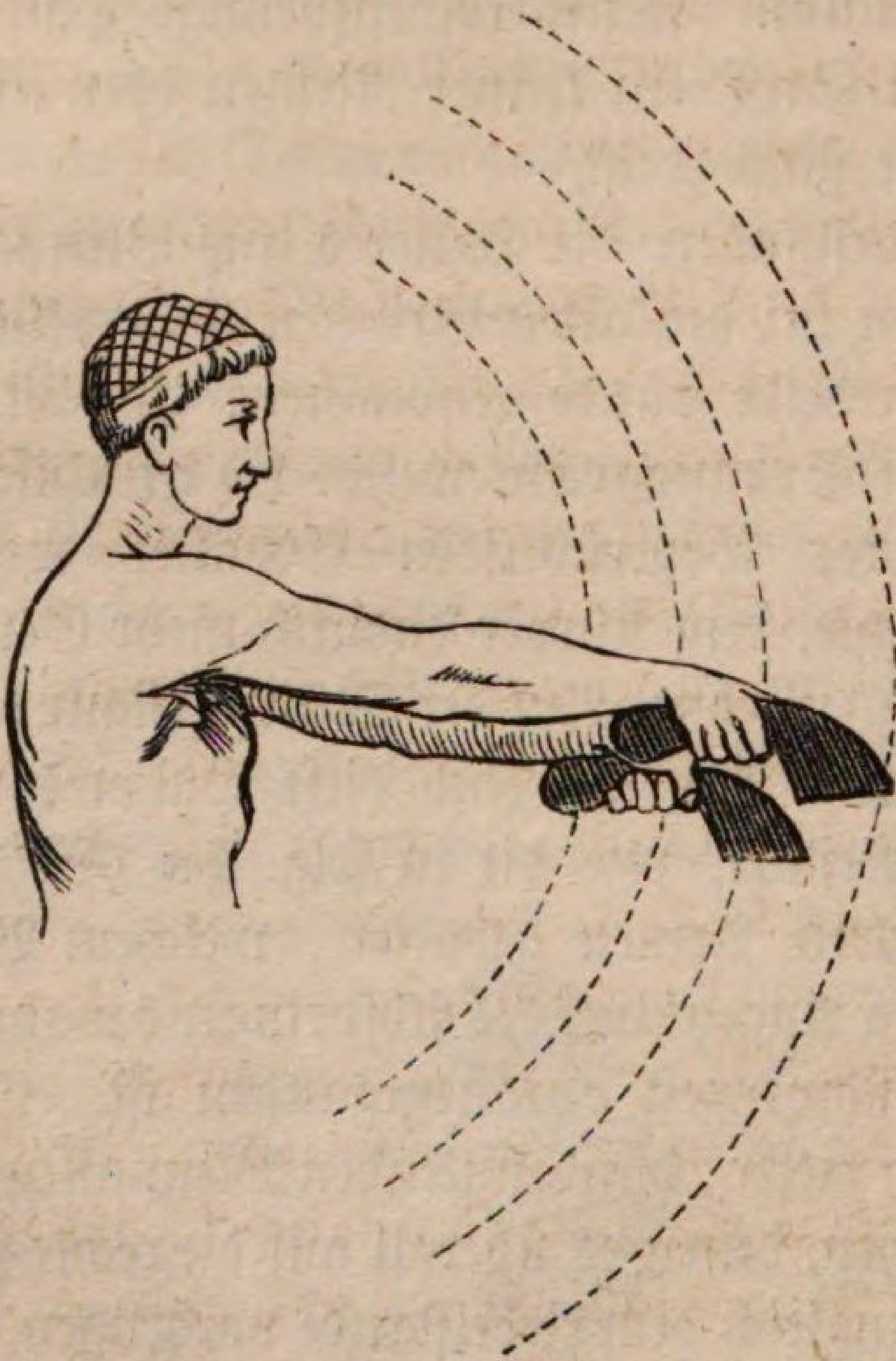


Fig. 2 a.

Außer beim Sprunge waren die Hanteln bei den Alten auch wie bei uns für den Zweck der Armübungen im Gebrauch. So sagt bei Oribasius der

Arzt Antyllus: „Die Halteren sind verschieden: denn entweder werden sie mit abwechselnd ausgestreckten und wieder angezogenen Armen hin und her geworfen, oder sie werden mit meist in Ruhe ausgestreckten Armen nur festgehalten; bisweilen machen die Hände auch nur eine sehr kurze Bewegung, indem die Hantelnden, den Fechtern gleich, antreten und ausfallen, oder Armbewegungen in Uebereinstimmung mit dem Rücken machen!" Galenus erwähnt namentlich die Bewegung und Anstrengung der Hüfte durch wiederholtes Bücken und Aufrichten: und zwar mache man dieses Rumpfbeugen entweder, um ein Gewicht von der Erde aufzuheben, oder so, daß man beständig eins in den Händen trage. „Einige", sagt er, „stellen die Halteren vor sich, eine Klafter auseinander, stellen sich dann in die Mitte derselben und heben, vorgebückt, sie auf, mit der rechten Hand das Gewicht auf der linken Seite, mit der linken Hand das auf der rechten Seite, und stellen dann jedes wieder an seinen Platz zurück. Und dies thun sie oft hintereinander, ohne sich von der Stelle zu rühren." Etwa wie bei Fig. 17.

Die gewöhnlichere Art der Hantelübungen scheint indessen bei den Alten ihr Absehen auf Armübung gerichtet zu haben. Seneca erwähnt solche und bemerkt, daß sie leicht und von kurzer Dauer gewesen wären. Doch erwähnt er auch die Uebungen

Stärkerer, welche sich dabei so anstrengten, daß er in Bajä aus dem unter ihm befindlichen Sphäristerium das Aechzen der Hantelnden hören konnte. Martial und Juvenal nennen sogar Frauen, welche mit großer Leichtigkeit die Hanteln geschwenkt hätten.

In neuerer Zeit wurden die Hanteln zu gleichem Zwecke in vielen englischen Familien eingeführt, und haben sich ihrer Einfachheit und Wohlfeilheit halber für die Zimmergymnastik immer besser empfohlen, als die aus Indien stammenden sogenannten „stummen Glocken" (dumb-bells) oder Glockenschlägel, Schwungkegel, die eine Zeit lang Mode waren, sich ihrer Länge wegen aber nicht für einen beengten Raum eigneten.

Bei uns sind gegenwärtig gußeiserne Hanteln im Gebrauch, die in allen Eisenhandlungen zu haben sind*). Man wählt zwei gleichschwere Hanteln, welche den Kräften der Uebenden angemessen sind, für Kinder und Frauen 1—3-pfündige, für Knaben und erwachsene Männer 2—5-pfündige. 4—6-pfündige Hanteln sind schon hinreichend zu einer schwunghaften und allseitigen Durcharbeitung des Körpers. Nimmt man zu schwere Hanteln in Gebrauch, so veranlassen dieselben wohl eine größere Anstrengung, hindern aber an einer lebendigeren, unterhaltenden

*) Die Eisengießerei von Blochmann in Dresden liefert das Pfund zu 1½ Ngr.

und allseitigen Leibesübung. Man läßt die Hanteln mit Leder überziehen, das an den Kugeln etwas stärker ist. Kolossale Hanteln von 50—100 Pfd., bei denen die Kugeln durch lange Eisenstäbe verbunden sind, dienen auf Turnplätzen zu Hebübungen und Kraftproben. Das Zimmerturnen verfolgt keine solche athletische Zwecke, daß man 10—15-pfündige Hanteln in Gebrauch nehmen müßte, womit immer nur eine einseitige, wenn nicht übermäßige Kraftübung zuwege gebracht wird. Will man den Widerstand durch das Gewicht der Hanteln steigern, so kann man auch zur Abwechselung einmal beide Hanteln in eine Hand nehmen.

Hanteln von angemessener Schwere unterstützen den Zweck erfrischender Leibesübung deshalb so trefflich, weil sie durch ihre Last einen zu überwindenden Widerstand bieten für die lebendige Muskelkraft, deren Thätigkeit dadurch so mannigfach angeregt und gesteigert wird, um auf die wichtigsten körperlichen Functionen, auf Verdauung, Blutumlauf, Athemholen, Ernährung, Absonderungen, Schlaf ꝛc. vortheilhaft einwirken zu können. Wir werden nachzuweisen im Stande sein, daß die Hantelübungen in kurzer Zeit durch anstrengende und doch zuträgliche Bewegung ihren diätetischen Zweck erfüllen.

Wie sich auf der einen Seite viele Menschen vor einer übermäßigen Muskelanstrengung zu hüten

haben, so wird es andrerseits doch auch leicht übersehen, daß eine Leibesbewegung, welche nicht das volle Maß erreicht, für sie gleichfalls auch ihren Zweck nicht erfüllt. Viele bilden sich ein, daß ein bequemer Spaziergang, auf welchem sie täglich etwa ein Stündchen in freier Luft umherschlendern, zur Erhaltung ihrer Muskelkräfte, Beförderung der Verdauung und des Schlafes völlig ausreiche, und daß eine wirkliche Ermüdung beim Gehen schon einen zu großen Aufwand der Kräfte verrathe. Sie erreichen damit aber nicht viel mehr, als daß sie ihre Glieder gegen ein frühzeitiges Steifwerden schützen, denn von einer Entwickelung ihrer Kräfte bis zu jener Rüstigkeit und ausdauernden Energie im Lebensgebrauche, welche die Bestimmung jedes Menschen erfordert, der sich nicht blos durch das Leben mühsam schleppen will, kann dabei weiter nicht die Rede sein. Es soll mit Vorstehendem jedoch keineswegs gesagt werden, daß der Spaziergang als Gesundheitsmittel gänzlich ohne Bedeutung sei. Die fortgesetzte Bewegung in freier Luft, der Wechsel der Umgebung und der Begegnenden, die damit verbundene Heiterkeit des Gemüthes wirken offenbar belebend und stärkend.

Nur möchten wir Manche vor der Täuschung bewahren, als hätten sie mit einem Spaziergange ihrem Bedürfnisse der Körperbewegung völlig Genüge

geleistet. Denn ein langsames Gehen etwa auf den geebneten Wegen der Promenaden bringt zwar für die unteren Gliedmaßen ein schwaches Muskelspiel zuwege, setzt auch die Lungen ein wenig in Thätigkeit, befördert auch ein wenig die Blutcirculation; allein für die normale Anregung der wichtigsten Lebensprocesse sind vom Spazierengehen nur sehr geringe Resultate herzuleiten. Das liegt vornehmlich darin, daß dabei die hauptsächlichsten Muskelgruppen wenig oder gar keine Verwendung erhalten, wie die Muskeln des Oberkörpers, der Brust, der Arme, des Rückens und der Bauchregion, die sämmtlich von Bedeutung für die wichtigsten Verrichtungen des Gesammtorganismus sind und darum nicht unthätig bleiben dürfen.

Die Wenigsten sind ihrer Lebens- und Berufsstellung nach im Stande, täglich mehrere Stunden zu meilenweiten Turngängen zu verwenden, zumal an den kurzen Tagen des Winters, welcher überdies der Bewegung im Freien so mannigfache Hindernisse entgegenstellt. Sie gehen daher einer der nothwendigsten Bedingungen zur Erhaltung ihrer Gesundheit geradezu verlustig, wenn sie nicht ihre Zuflucht zu einer solchen Gymnastik wie mit den von uns beschriebenen Hantelübungen nehmen, welche Jeder auch am Abende bequem in seinen vier Pfählen ausüben kann.

Unser Hantelbüchlein hat hauptsächlich den Zimmerturner im Auge, der von den Hanteln aus Gesundheitsrücksichten Gebrauch macht. Das schließt nicht aus, daß die Hantelübungen in der bezeichneten Weise auch auf Turnplätzen ihre umfängliche Anwendung finden, namentlich in Verbindung mit den Freiübungen, deren Nutzen sie namentlich hinsichtlich der Armthätigkeiten wesentlich steigern.

In mehreren Armeen z. B. sind die Hanteln für den Zweck im Gebrauche, um damit die Glieder der Soldaten geschmeidig zu machen und alle die körperlichen Schwächen und Unebenheiten zu beseitigen, welche der militärischen Ausbildung des Mannes etwa hinderlich wären. Es werden sich dann die Hantelübungen als praktisch bewähren, weil die Kräfte der Soldaten in verhältnißmäßig kurzer Zeit tüchtig in Anspruch genommen werden können, die Art der Uebungen auch eine gleichzeitige Beschäftigung Vieler zuläßt. Beim Soldatenturnen wie beim Turnen in Vereinen oder in Schulanstalten ist dann die präcise Ausführung der Hantelübungen a tempo besonders zu betonen, wie ja unser Hantelbüchlein auch mehrfach Gelegenheit nimmt, auf dieses taktgemäße Hantelturnen hinzuweisen.

Zweites Kapitel.

Nothwendige Regeln für den Betrieb der Hantelübungen.

Der gute Erfolg unserer gymnastischen Uebungen wird ganz von einem richtigen Gebrauche derselben abhängen, weshalb wir auch in Bezug darauf einige allgemeine Grundsätze bezeichnen, um dann bei Beschreibung der einzelnen Uebungen selbst besondere Fingerzeige zu geben.

Beengende Kleidungsstücke sind während der Hantelübungen zu entfernen, namentlich enge Hals- und Brustbekleidungen.

In der Organisation des Körpers und der Entwickelung seiner Kräfte ist das Naturgesetz begründet, wonach das Anwachsen der Organe und ihrer Thätigkeit nur allmälig zunimmt. Zwingt man den Körper zu plötzlicher oder übermäßiger Muskelanstrengung, so geschieht es meist auf Kosten der Kraft oder der Gesundheit. Darum müssen die Uebungen mit den Hanteln zu Anfang gelind sein, sie dürfen nur allmälig an Stärke und Ausdauer zunehmen, um im stetigen Fortschreiten den Grad der Anstrengung möglich zu machen, den das Organ

ertragen kann, ohne dabei Schaden zu leiden. Die naturgemäße Uebung der Leibeskräfte muß sich zuerst damit begnügen, täglich einen verhältnißmäßig nur kleinen Gewinn zu erzielen, um so der sichern Vermehrung der Kräfte gewiß zu sein.

Darum kommt unendlich viel darauf an, daß die Hantelübungen stufenweise vom Leichteren zum Schwereren, vom Einfachen zum Zusammengesetzten fortschreiten müssen, weil nur unter dieser Bedingung der Körper den erforderlichen Grad der Kraft und ausdauernden Gesundheit erlangen kann.

Wer schnell und gewaltsam seine Körperkräfte in die Höhe treiben will, kommt in Widerspruch mit dem viel langsameren Stoffwechsel der Organe, auf den die Leibesübung so bedeutenden Einfluß hat. Man hat es nicht selten erlebt, daß Leute, welche der Leibesübung fast ganz entwöhnt waren, sich zur Rettung ihrer Gesundheit nun dazu entschlossen, sich eiligst ein paar 5-pfündige Hanteln anschafften und nun mit einem wahren Feuereifer das Versäumte nachzuholen gedachten, indem sie mit hastigen, wuchtigen Armstößen nach allen Seiten hin ihren schwachen Körper tractirten, oder vielmehr maltraitirten. Denn die Folge ihres ungereimten Turnens war, daß sich allerlei Beschwerden, wie Muskel- und Kopfschmerz, Uebelkeit ꝛc. einstellten, die ihnen die Fortsetzung ihrer Turnstudien verleideten.

Die Natur duldet niemals jähe Sprünge von einem Extrem zum anderen, und wenn man irgend eine Maschine entweder auf einmal in die schnellste Bewegung setzte, oder sie plötzlich hemmte, liefe man Gefahr, sie zu zerstören. Gewiß gebührt dem menschlichen Körper eine gleiche Sorgfalt. Darum gehe man hübsch behutsam zu Werke, lasse die Muskelanstrengung anfangs nur allmälig eintreten und beschränke sie stets auf das richtige Maß! Es bedarf nur der einfachen Aufmerksamkeit auf sich, um mit Leichtigkeit und Sicherheit wahrzunehmen, bis zu welchem Grade die willkürliche Bewegung ausgedehnt werden darf. Eine Turnübung soll erfrischen, nicht unfähig zu anderen Beschäftigungen machen. Deshalb ist es für den Einzelnen nicht genug, daß er sich zu gymnastischen Uebungen als einer wesentlichen Grundlage seiner Gesundheitspflege entschließe; er wird ihre segensreichen Erfolge erst erfahren, wenn er sie seiner Lebensführung ordentlich anpaßt.

Mit Rücksicht darauf wird derjenige, welcher von den Hantelübungen Gebrauch macht, auch die dazu passende Zeit zu ermitteln haben.

Vor plötzlichen Uebergängen von einer Anstrengung zur anderen hat man sich wohlweislich zu hüten, weil dabei die Richtung der geistigen und leiblichen Thätigkeiten ganz und gar verändert wird,

was nicht auf einmal geschehen darf. Es ist daher nicht gut, unmittelbar nach angreifender Kopfarbeit an schwere Hantelübungen zu gehen, oder auf letztere unmittelbar eine starke Mahlzeit folgen zu lassen. Auch genügt wol die bloße Erinnerung, daß die Hantelübungen erst mehrere Stunden nach dem Essen, wo die Verdauung völlig beendet ist, begonnen werden dürfen. Denn da sich die Lebensthätigkeit während der Verdauung im Magen concentrirt, so kann es nur nachtheilig wirken, wenn wir mit Arm und Bein Leibesübungen vornehmen, welche die stärkere Säftecirculation in den Gliedmaßen erregen und so den Verdauungsproceß stören. Erfahrungsmäßig hat auch das gleichzeitige Vonstattengehen der Verdauung und der angestrengteren Leibesbewegung immer schlimme Folgen nach sich gezogen. Wir citiren hier den Rath eines erfahrenen Mediciners, des Prof. Dr. Ideler, welcher in Betreff der Zeit für gymnastische Uebungen sagt: „An sich dürfen gymnastische Uebungen unbedenklich zu jeder Tageszeit vorgenommen werden, welche nicht durch die Verdauung in Anspruch genommen wird, wie sich denn auch der Landmann bei seiner ununterbrochenen Körperarbeit wohl befindet. Diejenigen indeß, welche durch ihren Beruf auf geistige Anstrengungen hingewiesen sind, werden wohl thun, am frühen Morgen angreifende Muskelübungen zu

vermeiden, weil diese die zum Denken erforderliche Spannkraft des Nervensystems vom Gehirn ableiten und dadurch ersteres ungemein erschweren. Indeß giebt es doch einige leichtere Uebungen, z. B. das Schwingen von Bleikugeln an einem Handgriff (Hanteln), welches einige Zeit hindurch am Morgen fortgesetzt eine zuweilen nach dem Schlafe zurückbleibende Trägheit verscheuchen, und die zur Geistesarbeit erforderliche Munterkeit befördern kann". Die späteren Nachmittagsstunden eignen sich nicht mehr für angreifende Geistesarbeit, welche dann mit angemessener Körperübung vertauscht werden sollte, um auch der Pflege der Muskeln ihr Recht angedeihen zu lassen.

Wir haben Leute gekannt, welche vom Bett heraus eine Waschung des ganzen Körpers mit frischem Wasser vornahmen, und, nachdem sie sich mit einem Tuch abgerieben hatten, sogleich halbangekleidet an ihre Lection mit Hantelübungen, etwa zehn Minuten lang, gingen. Sie befanden sich sehr wohl dabei und rühmten von diesem Verfahren, daß sich darnach eine angenehme Wärme einzustellen pflegte, die sich nach und nach dem ganzen Körper mittheilte und überaus erfrischend auf den gesammten Lebensproceß wirkte. Andere haben sich mit Vortheil daran gewöhnt, eine Stunde vor Schlafengehen, oder eine Stunde vor

dem Mittagsessen an ihre Hantelexercitien zu gehen.

In der Lebensführung jedes Einzelnen wird sich gewiß eine passende Zeit ausmitteln lassen, wo er die Stunden geistiger Abspannung unterbrechen kann mit angemessenen Hantelübungen, die ihn mit neuer Kraft ausrüsten, Appetit, Schlaf, kurz das geregelte und kraftvolle Vonstattengehen aller vegetativen Lebensäußerungen wesentlich fördern.

Fragen uns unsere Leser noch nach den Einflüssen der Jahreszeit auf ihre Körperübung, so würden wir nur in Betreff des Sommers und Winters einige Erläuterungen zu geben haben, da die gemäßigte Temperatur des Frühlings und Herbstes jeder geistigen wie körperlichen Anstrengung im vollsten Maße förderlich ist.

Daß die Körperübung bei großer Hitze gemäßigt sein muß, begreifen wir schon instinctmäßig, indem wir den Einfluß der Sommerhitze durch Vermeidung alles dessen zu mäßigen suchen, was durch Beschleunigung des Blut-Kreislaufes die Erzeugung der Eigenwärme vermehren könnte, wozu namentlich Turnübungen zu rechnen sind.

Bei Alledem muß man sich vor den nachtheiligen Folgen einer zu großen Verweichlichung gegen die Hitze hüten, denn es steht fest, daß auch während der Sommerhitze die Steigerung der allgemeinen

Lebensenergie durch kräftige Uebung des Muskelsystems erreicht wird. Der Verweichlichte, an Körperübung gar nicht Gewöhnte wird bei großer Hitze so erschlafft sein, daß er sich einer völligen Unthätigkeit hingeben muß, während der Muskelstarke auch dann noch zum vollen Gebrauche seiner Kräfte für die höheren Lebenszwecke disponirt sein wird.

Man wird natürlich wohl thun, zur heißen Sommerszeit der Körperanstrengung engere Grenzen zu ziehen, als außerdem, und sich namentlich auch nicht zu derjenigen Tageszeit üben, wo die Hitze am heftigsten ist.

Das Verhältniß der Leibesübung zur Winterkälte ist gegen das vorige ein umgekehrtes. Im Winter muß ein reichlicher Stoffwechsel, also eine stärkere Ernährung eintreten, um den größeren Verlust des Körpers an Eigenwärme hinreichend zu ergänzen. Durch Leibesübung ist darum bei der Kälte der Ernährungsproceß vorzugsweise zu befördern; die angestrengte Muskelthätigkeit hat sich immer als die eigentliche Widerstandskraft gegen die Kälte bewährt. Darum giebt auch Dr. Tissot den Rath: „Den Winter über muß die Uebung beinahe übertrieben sein, wenn man anders Etwas übertreiben darf. Sie muß jederzeit die Unthätigkeit zu überwinden suchen, worein die kalte Feuchtigkeit unsere Fasern versetzt".

Es braucht nur daran erinnert zu werden, daß die Hantelübungen im Winter nicht in einem stark geheizten Zimmer vorgenommen werden dürfen, weil eine stärkere Erhitzung bei der viel kälteren Winteratmosphäre um so leichter eine Erkältung nach sich zieht. Daß Körperübung auch zur Abhärtung gegen äußere Schädlichkeiten beitrage, ist eine bekannte Erfahrung. Nach Prof. Ideler giebt es nur ein Mittel, die Haut gegen die Kälte abzuhärten, indem man sich derselben bei lebhafter und selbst angestrengter Bewegung des Körpers aussetzt. Denn durch letztere wird, wie Jeder weiß, der Blutumlauf verstärkt und beschleunigt, so daß eine größere Menge von Blut in die Haut eindringt, ihr eine höhere Röthe und Wärme, und somit die Fähigkeit verleiht, der äußeren Kälte Widerstand zu leisten. Bei mäßiger Körperbedeckung kann man sich ungescheut einem ziemlich starken Froste aussetzen, wenn nur durch stärkeres Gehen, Schlittschuhlaufen, Turnen 2c. eine größere Menge von Wärme erzeugt und der Haut zugeführt wird. Dagegen ist es ein schädliches Vorurtheil, wenn man glaubt, sich bei leichter Kleidung an das Gefühl der Kälte gewöhnen zu müssen, denn unterbleibt dabei eine tüchtige wärmeerzeugende Körperübung, so ist eine verderbliche Erkältung die nothwendige Folge.

Um einen plötzlichen Uebergang von der Ruhe zu anstrengender Bewegung mit Hanteln, und von dieser zu jener zu vermeiden, wird man mit leichteren und weniger anstrengenden Uebungen ebenso zu beginnen, wie damit zu schließen haben, so daß die angreifendsten Uebungen in der Mitte der Lection vorkommen.

Bei den Uebungen selbst darf der Mund nicht geschlossen sein, und wenn unsere Hantelübungen die Respiration schon ohnedies stark anregen, so wird es doch gerathen sein, öfters zwischen den Uebungen tief und frisch Athem zu schöpfen. Es ist bei den Turnübungen um so mehr auf gute, reine Luft zu halten, als das Einathmen nicht blos auf den Luftwechsel in der Lunge, sondern auch auf den Blut-, Speisesaft- und Lymphlauf, sowie auf den Verdauungsproceß Einfluß ausübt.

Auch mag man die einzelnen Uebungen nicht so schnell hintereinander folgen, sondern zwischen ihnen wieder ein Nachlassen in der Muskelanspannung eintreten lassen, damit die Wirkung der vorangegangenen Uebung nicht durch eine andere unmittelbar darauf folgende beeinträchtigt werde. Eine kurze Ruhepause zur Ausgleichung des Blutumlaufes und der Athmung wird immer wohlthätig wirken, wenn man auch nicht so scrupulös zu sein braucht, um, wie Einige gethan, auf die Minute so viel Zeit auf die Ruhe wie auf die Bewegung zu verwenden.

Für die Allseitigkeit der Uebungen ist es erwünscht, jede einzelne derselben gleichmäßig links und rechts vorzunehmen. Wir werden an einem Beispiele zeigen, wie die Hantelübungen für den Zweck einer Lection so zusammenzustellen sind, daß sie eine möglichst gleichmäßige Bethätigung aller Glieder und Muskelpartien veranlassen und mit ihren Wirkungen so alle Organe in übereinstimmender Weise ergreifen.

Wie oft man zu den Hantelübungen greifen solle, wird ganz das Bedürfniß der Einzelnen zu bestimmen haben. Den leitenden Grundsatz dafür drückt der berühmte Diätetiker Prof. Ideler mit den Worten aus: „Es wird nicht erfordert, daß jedes Organ täglich im vollen Maße bethätigt werde; unsere Natureinrichtung gestattet hierin der Willensfreiheit einen außerordentlich weiten Spielraum, welcher im höchsten Grade eingeschränkt würde, so daß die höheren Aufgaben der Geistescultur und der geselligen Verhältnisse überhaupt unmöglich blieben, wenn der Mensch jedes diätetische Pensum täglich absolviren und sich an den mechanischen Gang einer Uhr binden müßte. Wenn z. B. der Gelehrte etwa wöchentlich 1—2 mal eine hinreichende Zeit auf ein tüchtiges Durcharbeiten der Muskeln und Glieder in gymnastischen Uebungen verwendet, so genügt dies vollständig, um erstere in hinreichender

DOQU

DOQU DOQU DOQU
DOQU DOQU DOQU

Thätigkeit zu erhalten, und deren nothwendiges Eingreifen in den gesammten Lebensproceß auf das rechte Maß zu bringen. Denn jedes Organ, welches in volle Spannung versetzt ist, strebt dieselbe auf längere Zeit ungeschwächt zu erhalten, um in steter Bereitschaft für ein späteres Wirken zu bleiben, welche ihm nur dann verloren geht, wenn seine Bethätigung geradezu versäumt wird. Im letzteren Falle treten dann die ernsthaftesten Uebelstände ein, unter denen ich nur einen zur beispielsweisen Erläuterung für den diätetischen Grundsatz auswähle, daß der Körper in allen Richtungen seiner Thätigkeit, also in allen seinen Organen tüchtig durchgeübt werden muß, um letztere in dem zur Fortdauer der Gesundheit so nothwendigen Gleichgewichte zu erhalten. Die meisten körperlichen Gebrechen der höher gebildeten Stände finden ihre Erklärung in der Vernachläßigung der Gymnastik, welche ein Vorherrschen des durch rastlose Geistes- und Gemüthsthätigkeit angestrengten Nervensystems über die anderen Organe zur nothwendigen Folge hat".

Was das Alter der Uebenden anlangt, so wird unser Hantel-Büchlein vorzugsweise auf das mittlere und reifere Mannesalter Rücksicht zu nehmen haben; obschon uns Beispiele bekannt sind, wonach auch im angehenden Greisenalter mit außerordentlichem Erfolge Gebrauch von den Hantelübungen

gemacht worden ist. Wenn nun hier einige Hinweisungen auf die Lebensführung und das Bewegungsbedürfniß für das Mannesalter folgen, so ist damit keineswegs gesagt, als sei das Hantel-Büchlein nicht auch für das Knaben- und Jünglingsalter brauchbar. Die hier gebotenen Hantelübungen werden für Knaben und Jünglinge dieselbe Bedeutung und Verwendung erhalten; nur daß die hier noch in mannigfaltigerer und ausgedehnterer Weise zur Anwendung kommen; z. B. vielfach mit den Freiübungen an und von Ort verbunden werden.

Für Knaben und Jünglinge machen die Hantelübungen neben allerlei anderen Turnübungen nur einen Theil ihrer Gymnastik aus, während sich für viele Männer die ganze Leibesübung im Zimmerturnen mit oder ohne Hanteln concentriren muß.

Die Epoche des gereiften, männlichen oder stehenden Alters umfaßt die Zeit etwa vom 24.—55. Jahre. Im ersten Mannesalter nimmt das Knochen- und Muskelsystem noch an Breite zu, namentlich in der Brust- und Schultergegend. Die Beweglichkeit des Körpers, wie sie dem Jünglingsalter so eigen ist, tritt hier mehr zurück. Dagegen ist eine erhöhte Energie der Kräfte vorherrschend, und Entbehrungen wie Anstrengungen aller Art werden in diesem Zeitraume leichter ertragen. Die Muskelkraft ist der größten Anstrengung fähig; eine

stärkere Verdauungskraft scheint damit zusammenzuhängen. Alles ist im ersten Mannesalter entfaltet; alle Organe und Kräfte sind in vollster Eigenthümlichkeit entwickelt und in engster Wechselwirkung begriffen; mit einem gesteigerten Innenleben ist ein kräftiges Wirken nach außen verbunden. Das Mannesalter ist darum ganz besonders die Zeit des Uebens und Ausübens; die Geistes- und Leibeskräfte dürfen namentlich in dieser Periode nicht brach liegen.

Während sich das Mannesalter in seiner ersten Hälfte durch Schlankheit des Körpers, durch Behendigkeit und Kräftigkeit, Geistesfrische und Willensfestigkeit auszeichnet, gewinnt in der zweiten Hälfte der Körper mehr an Umfang durch größere Fettablagerungen, die als Folge eines alsdann eintretenden Hanges nach Ruhe und Bequemlichkeit anzusehen sind.

Dem Manne fällt in dieser Lebensperiode die Aufgabe zu, einem vorzeitigen Altern dadurch vorzubeugen, daß er seine Kräfte selbst bis zur Anstrengung in Gebrauch nimmt und alle Organe seines Körpers auf der Höhe ihrer Vollkommenheit zu erhalten sucht.

Durch richtige Unterhaltung des Stoffwechsels wird das ganz besonders befördert, und die richtige Lebensführung für dieses Alter bezeichnet Professor

Bock mit den Worten: „Ja, man kann sich hier durch richtige Behandlung, namentlich durch Mäßigkeit in allen Genüssen und zweckentsprechende Bewegungen, besonders Turnen, insofern verjüngen, als man dadurch das zweite Mannesalter weiter hinausschiebt".

Die Nothwendigkeit der Abhärtung und der activen Leibesübungen in diesem Alter geht sonach aus dem Charakter desselben hervor. Kalte Waschungen und kühle Bäder sind dem Manne zu empfehlen, und der Kraftsinn muß durch active Bewegungen volle Nahrung erhalten. Schonung der Muskelkräfte würde hier nur Schwächung derselben zur Folge haben; hinreichende Uebung ist das allein richtige Stärkungsmittel. Jedermann muß für sich selbst ausmitteln, welches Maß von Leibesübung seinen individuellen Bedürfnissen entspricht, um sich die nöthige Frische und Geschmeidigkeit für alles Handeln und Denken zu bewahren. Das eigene Gefühl wird von selbst den Zeitpunkt ermitteln, in welchem Leibesübung und Anstrengung etwa naturwidrig und nachtheilig wäre, so daß eben nur Ruhe eintreten müßte wie für die meisten im Greisenalter Stehenden.

Für schwächere und ältere Personen geben wir übrigens den Rath, zu Anfange die von uns beschriebenen Uebungen erst einmal o h n e Hanteln

durchzunehmen, und erst später eine Steigerung durch Hinzunahme der Hanteln eintreten zu lassen.

Nach den ersten Versuchen wird sich vielleicht ein leichter Grad von Erschöpfung, vielleicht auch eine Spannung in den Muskeln bemerklich machen, was sich jedoch bald verliert, je mehr sich der Körper an diese Gymnastik gewöhnt. Bei dem stufenweisen Fortschreiten in der Durchnahme unserer Hantelübungen wird selbst auch der steife und alternde Körper eine Biegsamkeit und Frische erlangen, die alle Functionen fördert und die Lebenskraft wesentlich steigert.

Drittes Kapitel.

Die Hantelübungen ohne Stellungswechsel, mit vorwiegender Berücksichtigung der oberen Gliedmaßen.

Zur Ausführung der Hantelübungen mag sich ein Jeder zunächst in die geeignete Stellung begeben, womit wir das aufrechte, gerade Stehen oder die Grundstellung meinen, bei welcher die Kniee gestreckt sind, die Füße mit den Fersen zusammenstehen, mit den Fußspitzen aber so weit auseinander, daß sie einen rechten Winkel bilden. Die Brust tritt dabei heraus, Rumpf und Kopf halten sich gerade, die Arme hängen frei an den Seiten des Leibes herab und die Schultern sind ein wenig nach hinten gezogen.

In dieser Stellung prägt sich der Charakterzug der menschlichen Natur am deutlichsten aus. Kein Geschöpf kann so aufrecht gehen wie der Mensch, dessen Körper ganz besonders dafür construirt ist. Von der eigenthümlichen Streckung der Kniee und der aufrechten, freien Stellung des Hauptes hängt auch der Gebrauch all seiner Sinne, sein freieres Athmen und seine Stimme, wie der höhere Gebrauch seiner Arme und Hände ab.

Zur richtigen Einhaltung dieser Grundstellung wird übrigens ein größerer Aufwand von Muskelkraft erfordert, als es gewöhnlich scheinen mag. Fast alle Muskeln des Leibes müssen dabei in Contraction treten, ganz besonders aber die Streckmuskeln des Halses, des Rückgrates und der Schulterblattmuskeln. Bei der Activität so vieler Muskeln ist es leicht begreiflich, daß diese normale Haltung des Körpers vortheilhaft auf das Vonstattengehen aller leiblichen Functionen einwirkt. In der That regt sie auch die Blutcirculation lebhafter an; im Unterleib und in den Brustorganen geht der Venen- und Lymphfluß sehr regelmäßig und leicht von Statten, weil namentlich im Unterleibe die Gefäße durch die anspannenden Muskeln der Bauchdecken eine Unterstützung finden, auch in der Brust wegen der ausgedehnten Stellung alle räumlichen Verhältnisse im besten Zustande sind, so daß auch der Athmungsproceß viel leichter und freier vor sich gehen kann.

Es geht daraus hervor, daß diese normale aufrechte Haltung beim Gehen und Stehen für die Gesundheitsverhältnisse der Menschen von außerordentlichem Einflusse sein muß. Wie Wenige haben davon auch nur eine Ahnung, und bei wie Vielen geht diese gute Haltung aus Schwäche und Unachtsamkeit verloren! Wir halten es darum schon für der

Mühe werth, daß unsere Hantelfreunde aus dem Stande der stubensitzenden Gelehrten, Beamten, Lehrer, Kaufleute u. s. w. sich dieselbe stets vergegenwärtigen und sich darnach einmal wieder zurechtrücken, wenn ihre Körperhaltung im Drange der erschlaffenden Geschäfte etwa gebückt oder schlotterig geworden wäre.

Die Hantelübungen des Oberkörpers werden hauptsächlich von dieser Grundstellung aus vorgenommen; wir verändern dieselbe nur zuweilen dergestalt, daß die Füße aus der geschlossenen Stellung der Füße in die Seitschritt- oder Grätschstellung übergehen (wie bei Fig. 7). Bei dieser Grätschstellung muß eine Dehnung der Becken- und Unterleibsorgane erfolgen, die sich zum Theil auch noch auf Brust und Rücken erstreckt. Aus diesem Grunde wird dieselbe von den Heilgymnastikern auch für an Verstopfung des Leibes Leidende, für Phthisiker (Schwindsüchtige) und für Kranke mit Lähmungszuständen empfohlen. Der Hantelnde mag bei seinen Arm- und Oberleibsübungen mit beiden Stellungen wechseln, wie es ihm eben paßt.

A. Armübungen mit Hanteln.

1. Die ersten Uebungen mögen sich auf einfaches Heben der Hanteln mit gestreckten Armen beziehen.

Die Arme werden im Abhang gehalten wie bei Fig. 4 a, die Hanteln in der Mitte ihres Griffes erfaßt. Von hier aus werden sie zur Schräghalte der Arme seitlings (Fig. 3, a) langsam erhoben, und eben so wieder zum Abhang gesenkt. Die zweite Erhebung geschieht schon bis zur Waghalte der Arme seitlings (Fig. 3, b). Man bildet sich sogleich aus diesen beiden Halten einen Uebungsfall, indem man im gemessenen Tempo bis 4 zählt und es so einrichtet, daß auf 1 und 3 Schräg- und Waghalte, auf 2 und 4 aber Abhang der Arme eingenommen werden. Zur Abwechselung nimmt man auch auf 1 gleich die Waghalte und auf 3 die Schräghalte ein. Die Hände sind dabei in Risthalte; d. h. die Oberfläche (äußere Seite) der Hand ist stets nach oben gerichtet. Nun erweitert man den Uebungskreis, indem man ohne Zurückgehen in den Abhang, die Arme in 4 Zeiten bis zur Waghalte erhebt, die Erhebung aber nach 4 Graden (Fig. 3, g-a-h-b) steigert. In gleicher Weise erfolgt auch das Absenken. Anstrengender ist es schon, wenn man in der ersten Zeit die Hanteln schwunghaft sogleich bis zur Waghalte erhebt und sie nur allmälig in 3 Zeiten absenkt.

Damit bei dieser einfachen Uebung die Beine nicht ganz unthätig bleiben, mag man zu diesem taktmäßigen Aufheben und Senken der Hanteln

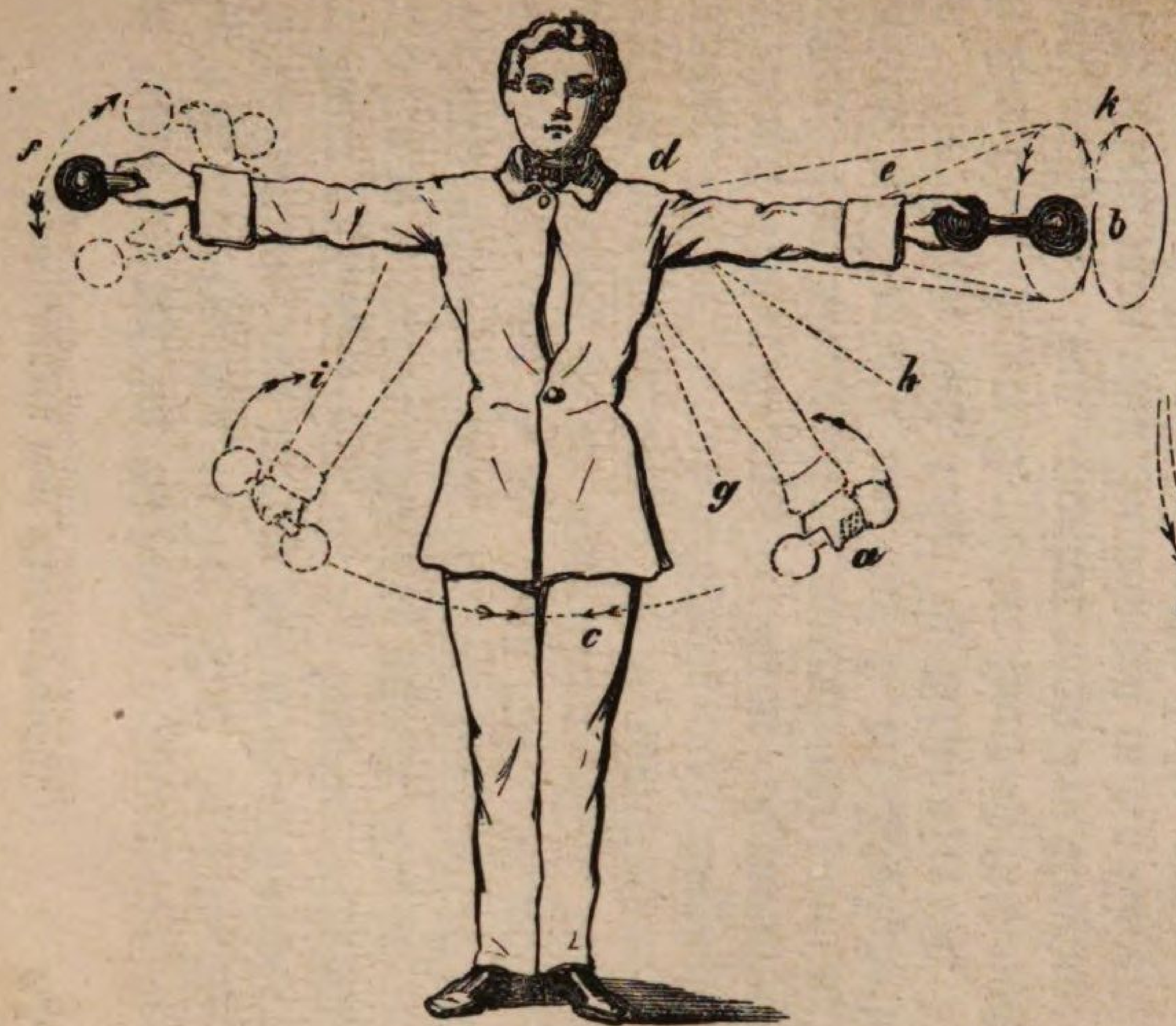


Fig. 3.

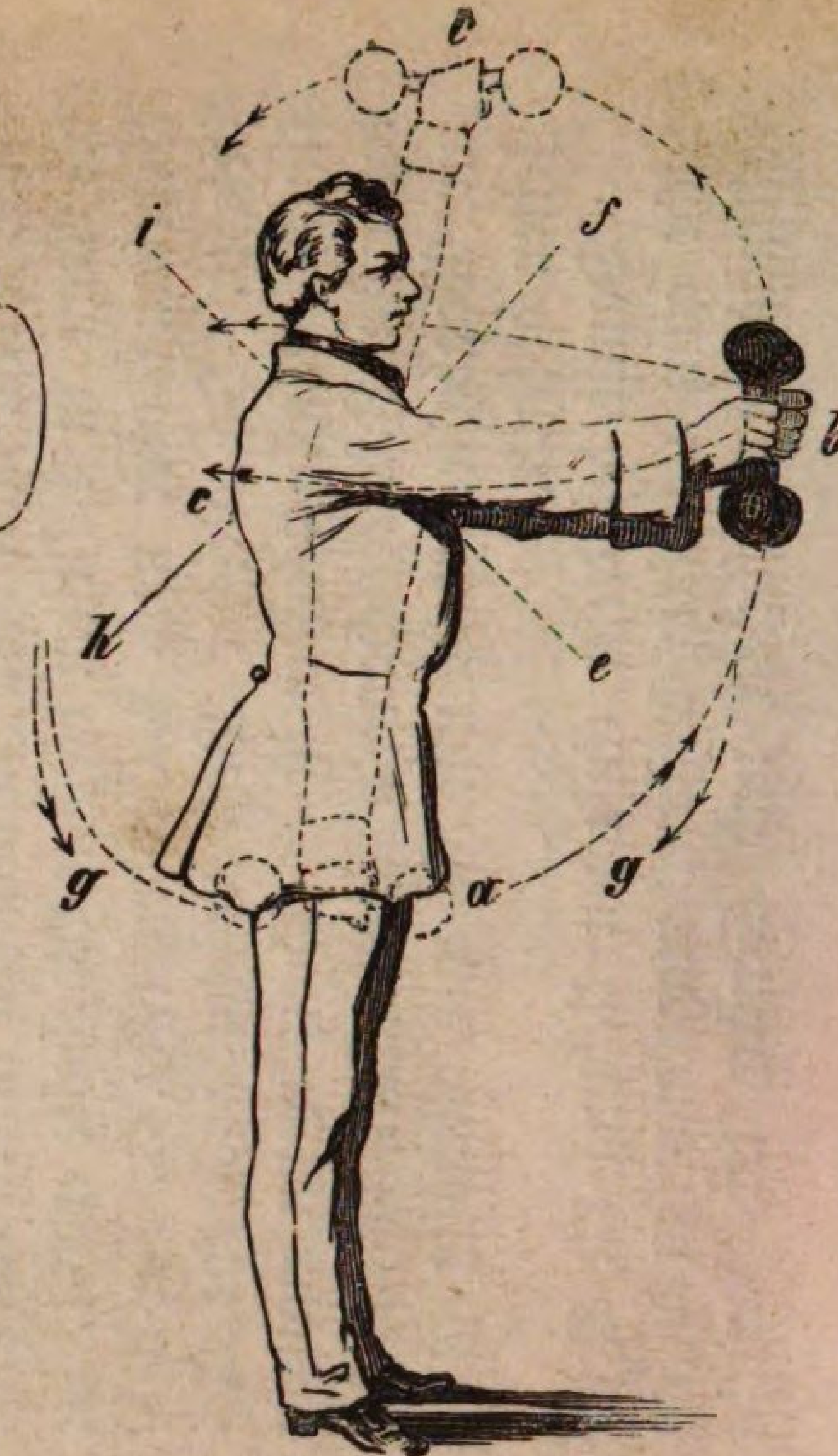


Fig. 4.

auch das Taktgehen am Ort folgen lassen. Man geht, ohne von der Stelle zu kommen; zu jedem Tritte folgt dann eine der angegebenen Haltungen. In gleicher Weise ist das Taktlaufen am Ort mit passenden Haltungen der Hanteln zu verbinden.

Eine weitere Variation läßt sich mit dieser Uebung auch noch durch widergleiche Bewegung herstellen, indem der eine Arm aufhebt, während der andere absenkt.

Wie dieses stufenweise Erheben seitlings geschah, so erfolgt es nun auch zur Schräg- und Waghalte vorlings (Fig. 4, e u. b). Hierbei werden die Hanteln im Speichgriff gehalten, d. h. Daumen nach oben oder voran. Wir geben hier dem Erheben noch eine weitere Ausdehnung, indem wir auch noch das Erheben zur Schräghalte nach oben (Fig. 4, f) und zur Senkelhalte (Fig. 4, c) hinzunehmen; bei letzterer sind die Arme senkrecht nahe am Kopfe aufwärts gestreckt zu halten. Die beiden letzten Halten sind auch von dem Aufheben seitlings aus (Fig. 3) anzuschließen. Die Schräghalten nach unten und oben rücklings (Fig. 4, h u. i) sind nur beschränkt darzustellen.

Wie diese Halten als Uebungsfälle zu verändern und mit Taktgehen am Ort zu verbinden wären, überlassen wir der Erfindungsgabe unserer Leser.

Auf eine Abwechselung mehr machen wir noch besonders aufmerksam, die darin besteht, daß bald das Heben, bald das Senken, oder auch Beides, auch schnell oder *mit Schwung* ausgeführt werden kann, nachdem es vorher nur langsam geschah.

Wir sind bei Einführung dieser ersten Uebungen etwas umständlich geworden, um unsere Leser im Gebrauche der Hanteln zu orientiren. Die Beschreibung und das Verständniß der anderen Uebungen wird dadurch vielleicht um so leichter, wenn die nöthigen Handgriffe bei den einfachsten Verhältnissen eingeübt sind.

2. Aus der Stellung bei Fig. 4 leiten wir sogleich das *Bogenschwenken zum Halbkreis* her, indem die Hanteln im Halbkreis vor- und rückwärts (Fig. 4, g) geschwungen werden. Dasselbe ist auch von der Senkelhalte (Fig. 4, c) aus nach den Schräghalten vor- und rücklings vorzunehmen; beim Rückschwingen mag ein wenig Rumpfbeugen dazu kommen. Besonders schön und zweckmäßig ist der Uebungsfall, wobei die Arme aus dem Abhange (Kleinfinger dem Körper zugekehrt) seitwärts so zur Senkelhalte heraufgeführt werden, daß sich die Hanteln über dem Kopfe nähern, die beiden Daumen der Hände dabei einander zugekehrt sind.

3. An die Schräghalte seitlings (Fig. 3, a) schließen wir den sogenannten *Mantel*, indem

die Hanteln so geführt werden, daß sie sich (Daumen voran) bei c einander nähern. Das damit wechselnde Zusammenführen der Hanteln rücklings (auf dem Wege i) wird nur annähernd versucht und so weit als möglich mit gestrecktem Arme ausgeführt.

4. Schwieriger und angreifender ist der wagerechte Halbkreis oder die Schulterprobe (Fig. 4). Aus dem Abhange gehen die Arme in die Waghalte vorlings und werden langsam in wagerechter Ebene in die Waghalte seitlings vom Leibe (auf dem Wege b-c) geführt; eben so zurück auf dem Wege c-b und so fortgesetzt hin und her.

Es dient diese Uebung wesentlich dazu, die Brustmuskeln zu stärken, so wie die Schulterblätter zurücktretend und den Brustkasten gewölbter zu machen. Für Leute, deren Beruf, etwa beim Schreiben, eine Zusammendrückung des Brustkorbes befördert, ist die Schulterprobe das geeignetste Mittel, dagegen zu wirken.

Weil diese Uebung aber so bedeutend auf die Brust und die in ihr liegenden edleren Organe wirkt, so will sie auch vorsichtig eingeführt und gehandhabt sein, namentlich von Schwach- und Engbrüstigen. Ein heftiges, ruckweises Zurückführen der Arme aus der Waghalte vorlings in die seitlings, ist nicht gutgethan; man lasse es anfangs

nur langsam geschehen; erst dann kann ein schwunghaftes Vorführen, und erst später auch ein schnelles Zurückführen der Arme eintreten.

Sind die Arme sicher in der Führung der Hanteln zur Schulterprobe, so läßt man auch die unteren Extremitäten sich dann in Etwas betheiligen, indem beim Zurückführen der Hanteln (nach c) der Körper zum Ballenstand erhoben wird, sich also balancirend auf die Fußspitzen und die Ballen erhebt, beim Vorführen aber jedesmal wieder zum Sohlenstand senkt.

Im gemessenen 3/4-Tact wende man diese Uebung so an, daß in der 1. Zeit die Hanteln aus dem Abhange auf dem Wege a-b zur Waghalte vorlings (im Speichgriff der Hände), in der 2. Zeit zur Waghalte seitlings, in der 3. Zeit wieder zum Abhang und so weiter geschwungen werden. Ob man dazu auch Tactgehen an Ort im 3/4-Tact, mit stärkerem Betonen des ersten von drei Schritten, eintreten lassen will, bleibt dem Uebenden überlassen.

5. Das Armkreisen zur Mühle mögen sich unsere Leser an Fig. 4 verdeutlichen. Hier geht der gestreckte rechte Arm aus dem Abhange (a) auf Eins! in die Waghalte vorlings (b), auf Zwei! in die Senkelhalte (c), auf Drei! in die Schräghalte rücklings (d) und auf Vier! wieder in den

Abhang. Bis zur Senkelhalte geht dabei der Daumen voran, dann aber nach einer Drehung des Armes der Kleinfinger.

Der Arm beschreibt auf diese Weise einen Kreis, der beim rückwärts Abführen der Hanteln etwas unregelmäßig wird, weil die Einfügung des Armes im Achselgelenke das Hinterwärtsführen desselben beschränkt. Der Uebende sucht ganz unwillkürlich nachzuhelfen, indem er den Oberkörper nach der entgegengesetzten Seite beugt. Es ist aber für das Wirken dieser Uebung auf Schultern und Brust zweckmäßiger, wenn der Oberkörper ganz festgehalten, und das Armkreisen nach hinten nur so weit ausgedehnt wird, als der anatomische Bau des Körpers es möglich macht. Um die bezeichneten 4 Durchgangspunkte festzuhalten, mögen die Hanteln zuerst in je 4 Zeiten in Absätzen nach denselben geführt werden; dann erfolgt die Mühle in dieser Richtung ohne weitere Absätze, langsamer und schneller, erst ein-, dann beid- und wechselarmig; auch auf dem Wege a-h-i-c-b u. s. w. mag es geübt werden. Ein Armkreisen zur Mühle vor dem Leibe, wobei sich z. B. der rechte Arm nach links vor dem Leibe, der linke umgekehrt bewegt, wird wechselarmig geübt; die beidarmige Mühle vor dem Leibe nimmt man am geeignetsten in der Grätschstellung vor.

6. Aehnlich der vorigen Uebung ist das Trichterkreisen (Fig. 3, d), welches ebenfalls mit gestreckten Armen, nur mit dem Unterschiede ausgeführt wird, daß der Kreis, welchen die geschwungene Hantel beschreibt, ein viel kleinerer ist. Je kleiner der Kreis, desto anstrengender ist die Uebung, die ein-, wechsel- und beidarmig darzustellen ist.

Die Linie, welche die mit dem Arm kreisende Hand beschreibt, kann eine größere oder kleinere Kreislinie, oder eine Schlängellinie sein, welche die Kreise spiralförmig erweitert oder verkleinert.

Das Trichterschwingen zur Achte (Fig. 3, k) ist als die Verbindung zweier Kreise leicht verständlich.

Das Trichterkreisen kann außerdem von der Senkelhalte, wie von der Schräg- und Waghalte aus erfolgen. Zweckmäßig ist die Verbindung des schnellen Trichterkreisens mit dem Fußwippen. Der Uebende nimmt Stellung auf den Fußspitzen und läßt zu jedem Trichterkreisen ein schnelles Senken und Wiedererheben der Hacken folgen, ohne daß diese den Boden berühren.

7. Das Armdrehen, eine Bewegung des Armes um seine Längenachse mittelst seiner Rollmuskeln, mag man zunächst von der Waghalte seitlings aus üben. Die Hanteln sind mit Ristgriff (äußere Handfläche nach oben) gefaßt, und die Arme drehen sich bei völliger Streckung, so daß die innere (Hohlfläche)

des Handtellers nach oben gewendet wird, zur Kammhalte. Die anderen beiden Drehhalten ergeben sich, jenachdem z. B. in der Waghalte seitlings der Daumen (Speichhalte) oder der Kleinfinger (Ellhalte) nach oben gewendet ist. Man sehe selbst zu: wie diese Drehungen nach Viertel- oder halben Drehungen zusammengestellt werden können, namentlich in schwunghafter Ausführung.

B. Ellenbogenübungen mit Hanteln.

Aus der Gliederung des Armes in Ober- und Unterarm ergiebt sich eine zweite Gruppe von Hantelübungen, welche nach der Bewegung der Unterarme in ihrem Verhältniß zum Oberarm unterschieden, und namentlich durch die Ellenbogengelenke vermittelt werden, daher ihr Name Ellenbogenübungen.

1. Vergegenwärtigen wir uns zunächst das Beugen der Unterarme (nach Fig. 5, a), so wird es aus der Waghalte vorlings (Speichgriff) so darzustellen sein, daß die obere Hantelkugel (Daumen voran) der Schulter genähert wird zur Beughalte; das Strecken ist die entgegengesetzte Thätigkeit. Der Oberarm bleibt dabei unverrückt in seiner Haltung. Man unterscheidet das Beugen je nach dem Winkel, den Ober- und Unterarm zu

einander bilden. Darnach ordne man sich sogleich den Uebungsfall, wobei das Beugen und Strecken des Unterarms in 8 Zeiten also dargestellt wird.

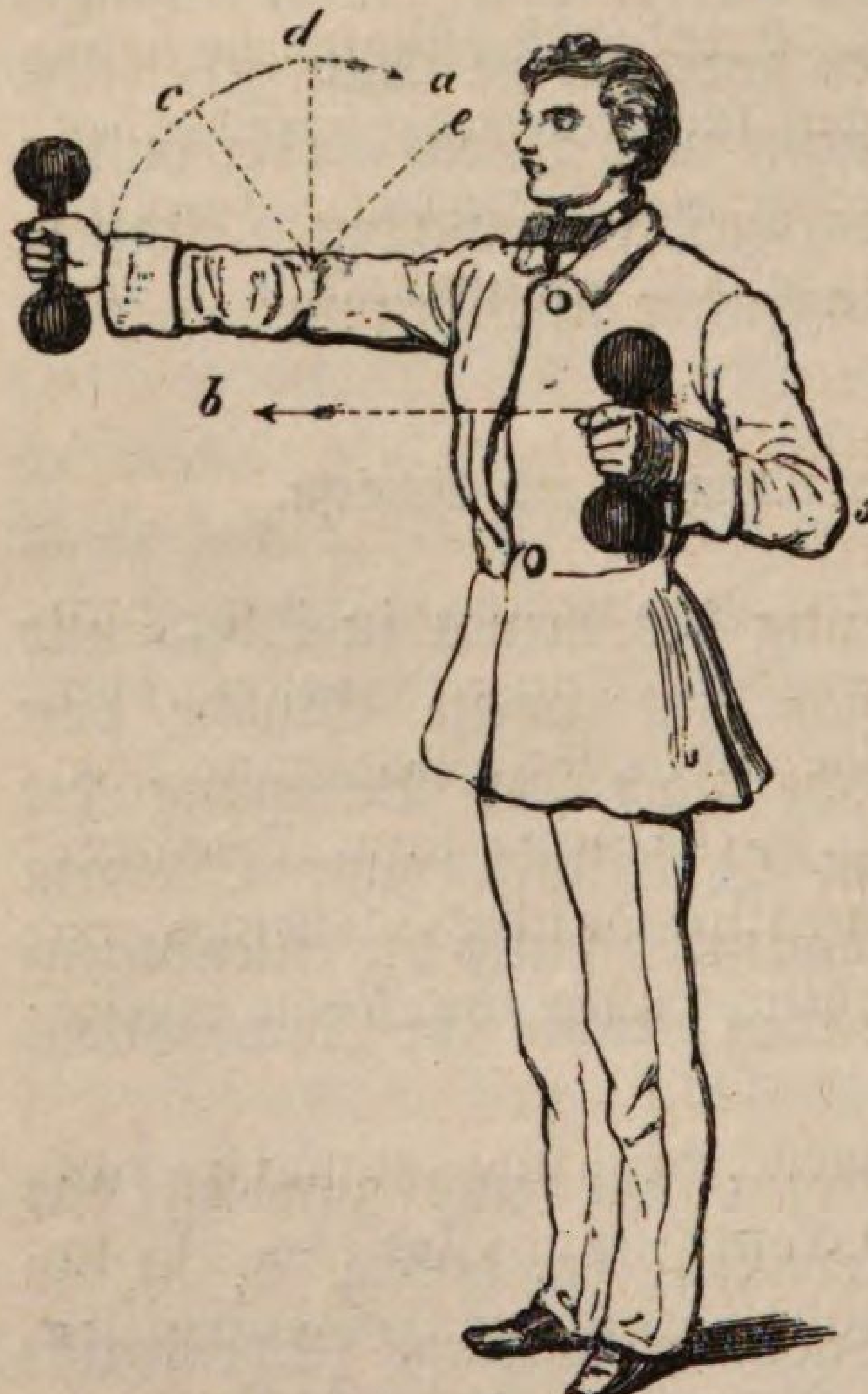


Fig. 5.

Auf 1: Beugen zum stumpfen Winkel (Fig. 5, c), auf 2: Strecken, 3: Beugen zum rechten Winkel, 4: Strecken, 5: Beugen zum spitzen Winkel, 6: Strecken, 7: Beugen bis zur Annäherung der Hand an die Schulter, 8: Strecken. So kann man diesen Wechsel von Beugen und Strecken auch in umgekehrter Folge eintreten, oder von verschiedenen anderen geeigneten Armhalten aus vornehmen lassen.

Es ist zweckmäßig, diese beiden Thätigkeiten so zu variiren, daß Beugen und Strecken der Arme

abwechselnd, oder beides, langsam oder mit Schwung als Ausschnellen der Arme oder Unterarmhauen erfolgen.

2. Beim Anziehen zum Stoß sind Unter- und Oberarme in ihren Gelenken sichtbar mitthätig. Bei Fig. 5, f ist der Arm in gerader Linie zum Stoß angezogen. Das Armstrecken zum Stoß, ein Entfernen der Hand von den Schultern, ebenfalls in einer geraden Linie (Fig. 5, b), ist das Gegentheil davon. Wir ordnen diese beiden Uebungen so, daß das Armanziehen in einer Zeit erfolgt, der Stoß aber in 2 oder 3 Abtheilungen, jenachdem beim 1., 2. oder 3. Stoß eine halbe, oder eine 1/3- oder 2/3-Streckung des Armes ausgeführt wird. Auch das Anziehen kann so nach den Graden der Beugung in 2 oder 3 Zeiten angeordnet werden.

Aus den schon beschriebenen Uebungen mögen unsere Leser entnehmen, wie das Armstoßen von den verschiedenen Armhalten aus durchgeübt werden kann.

Als eine besondere Art erwähnen wir noch den Drehstoß, welcher darin besteht, daß nach einem Stoß in der Speichhalte wagerecht vorwärts sogleich nach kurzem Anziehen des Armes noch ein zweiter folgt, bei welchem sich der Unterarm so dreht, daß dabei der Daumen nach unten gewendet ist.

3. Einen leichten Uebungsfall bilden wir aus dem vorigen Beispiele mit dem Auf- und Abführen der Hanteln (Fig. 6), das in 4 Zeiten also erfolgt. Aus dem Abhange (a) werden die Arme auf Eins! zum Stoß angezogen (b), auf Zwei! zur Waghalte nach vorn ausgestreckt (c), auf Drei! wieder zum Stoß angezogen, ähnlich wie bei b, nur daß die Hanteln über den Schultern, Finger nach oben, gehalten werden, auf Vier! Stoß nach oben (d). Im gleichen Wechsel von Anziehen und Ausstrecken der Arme erfolgt dann auch das Abführen der Hanteln. Man verbindet diese Uebung mit Gehen an Ort im 4/4-Tact, indem man den ersten von 4 Schritten mit Fußstampfen betont und damit den Beginn des Auf- oder Abführens bezeichnet.

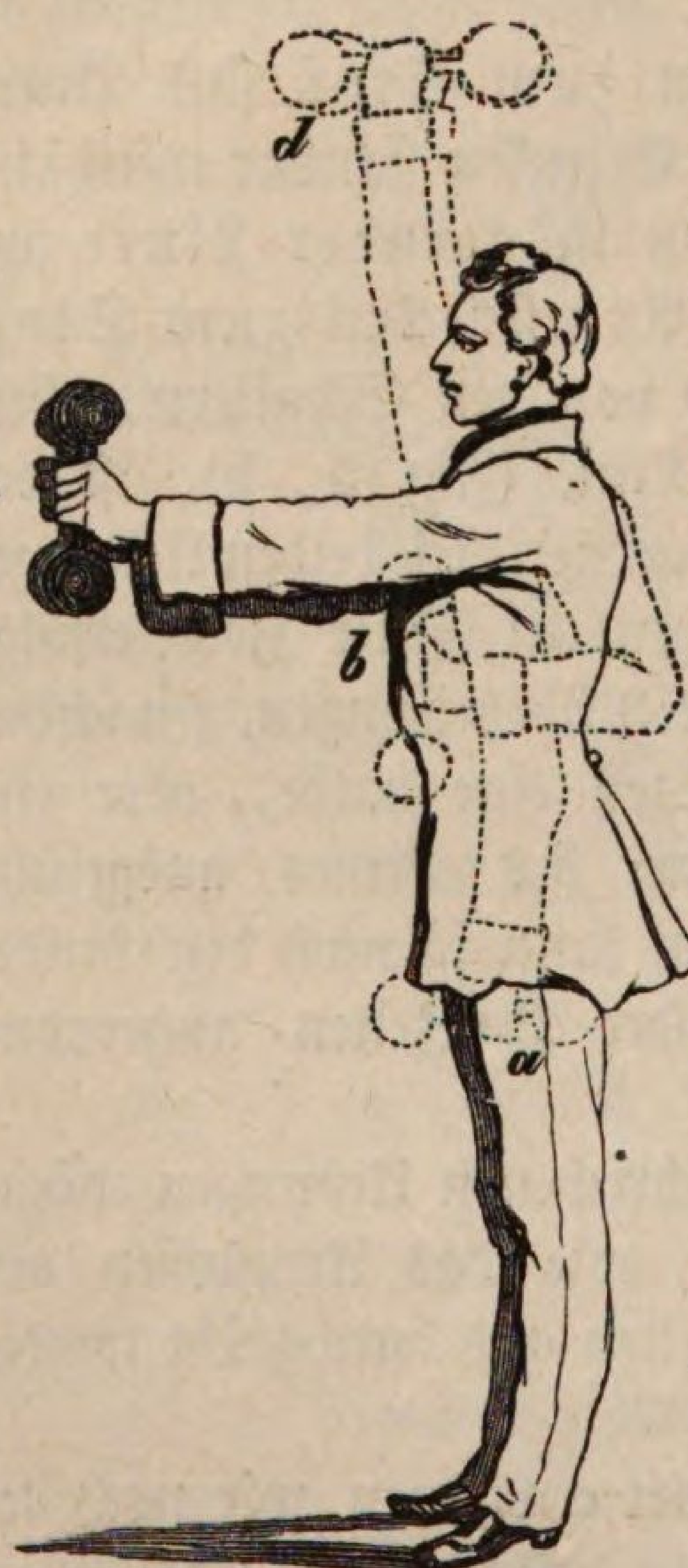


Fig. 6.

Noch anstrengender wird die Uebung, wenn man mit 4 Tactschritten das Aufführen der Hanteln verband, und sie nun zu den 4 folgenden Tactschritten in der Senkelhalte aufgestreckt hält.

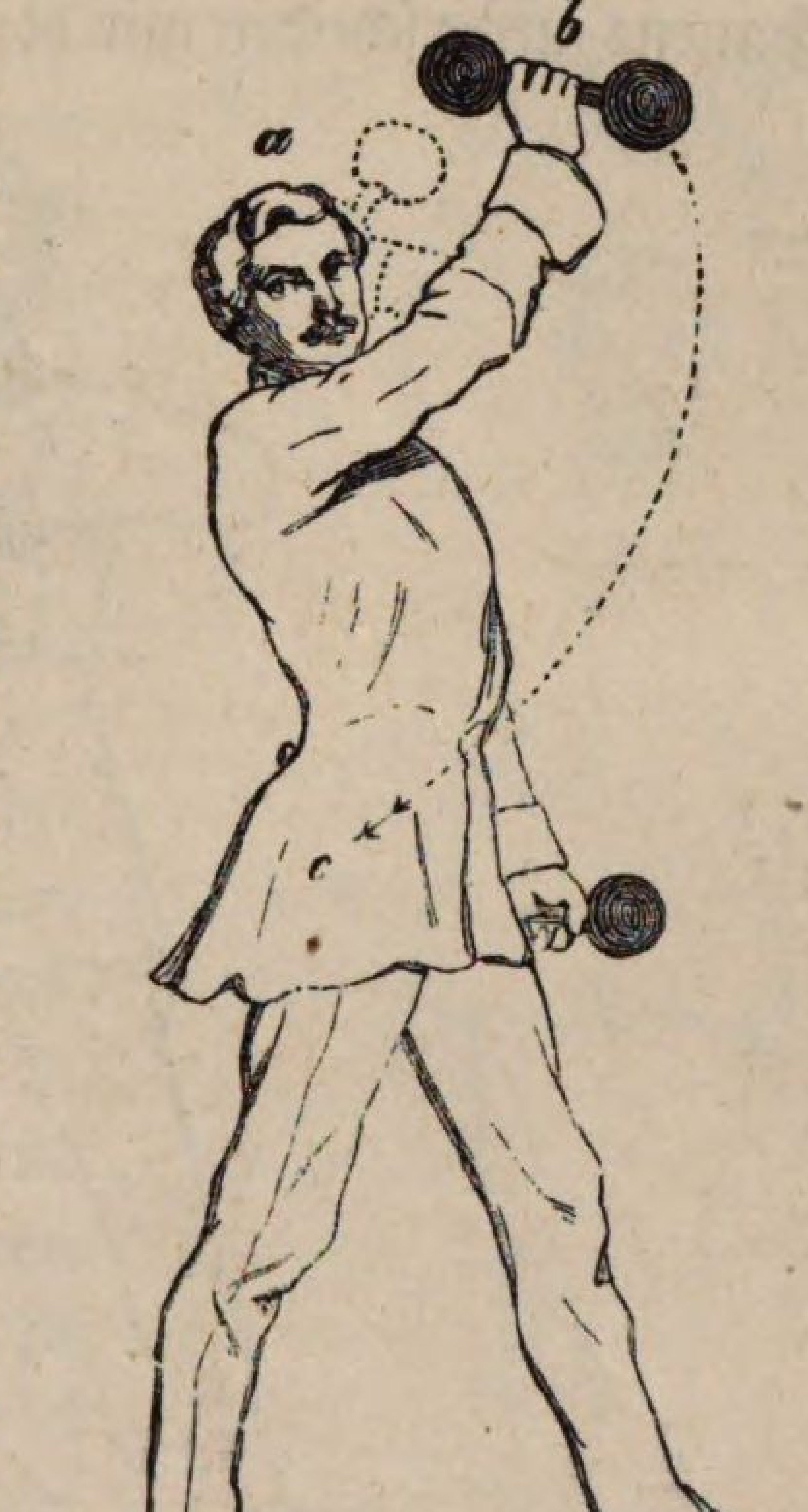


Fig. 7.

4. Das Armanziehen und Armstrecken zum Hieb unterscheidet sich von Nr. 2 dadurch, daß es nicht in einer geraden, sondern in einer Bogenlinie erfolgt. Jenachdem die Arme zur „Anziehhalte zum Hieb" vor, über, unter oder neben den Schultern angezogen sind, unterscheidet man den Hieb, der nach den verschiedenen Ausgangspunkten von oben nach unten oder umgekehrt, oder nach den Seiten hin erfolgt. Aus jeder gestreckten Armhalte können die Hiebe geübt werden, die man nach den dabei

stattfindenden Fausthalten in Speich=, Rist=, Kamm= und Ellhiebe eintheilt.

5. Als besondere Art dieses Anziehens und Hauens unterscheiden wir die Reiterhiebe (Fig. 7),

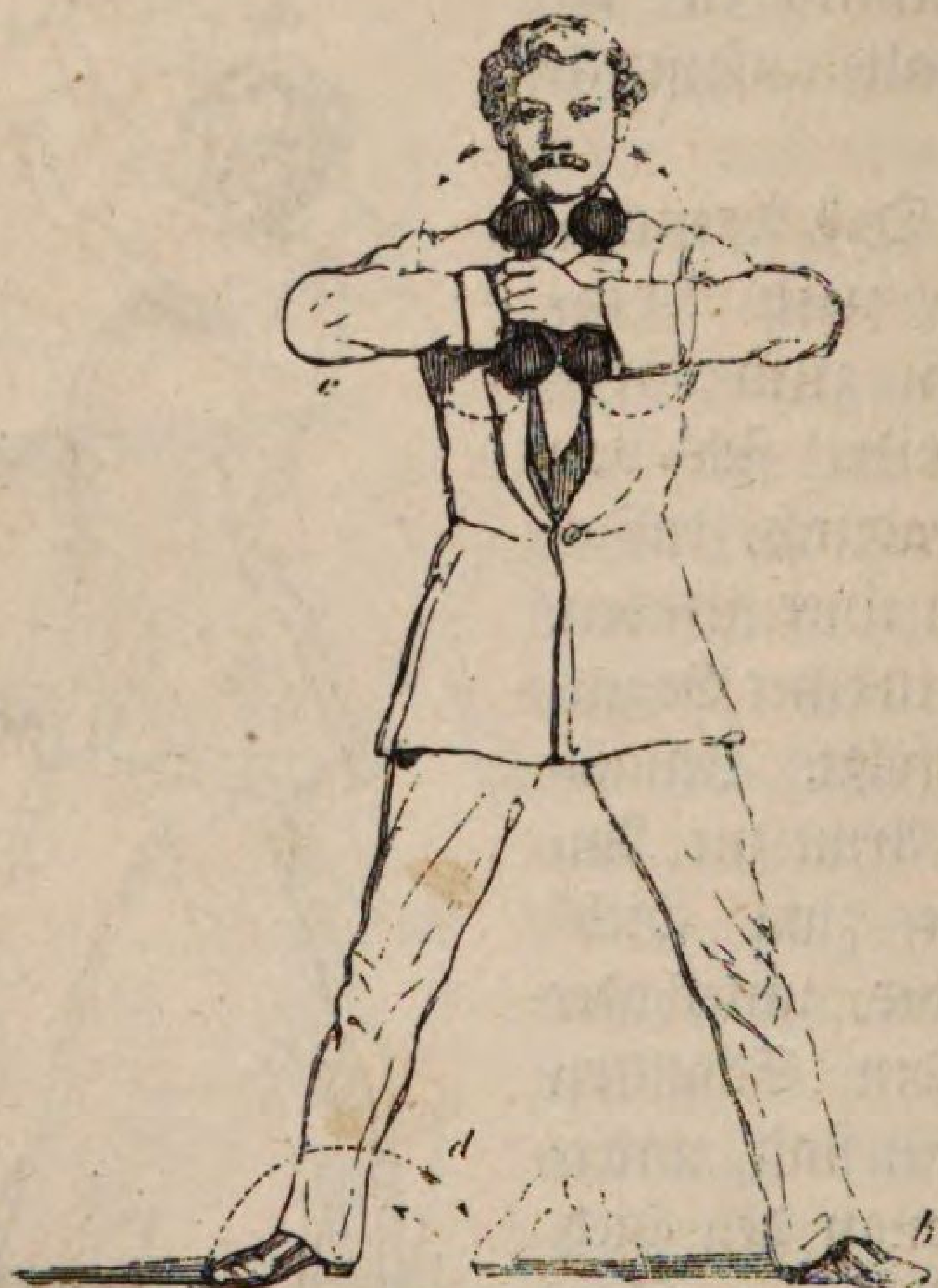


Fig. 8.

wobei der hauende Arm stark gebogen nach einer Anziehhalte der entgegengesetzten Leibesseite geführt wird; z. B. hier die rechte Hand über die linke Schulter bei a, worauf ein kräftiger Hieb von der

Höhe nach der Tiefe vor dem Leibe so erfolgt, daß die Streckung des Armes schon in der Mitte des Hiebes geschehen ist. Die Reiterhiebe kommen wechselarmig vor, und können eben so von unten nach oben ausgeführt werden, indem z. B. der linke Arm nach der rechten Hüfte zu angezogen würde, und der Hieb von rechts nach links aufwärts erfolgte.

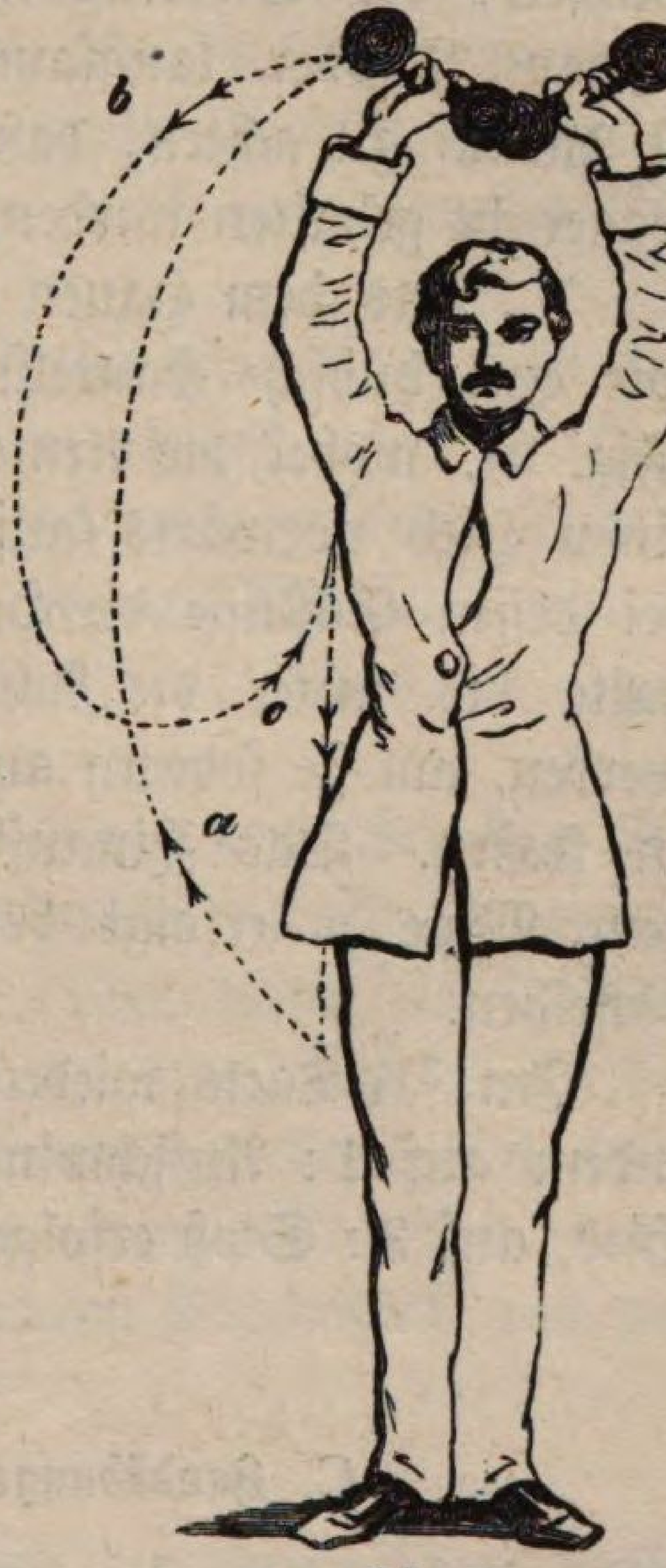


Fig. 9.

6. Beim **Unterarmkreisen** (Fig. 8) werden die Hanteln im Speichgriff so erhoben, daß z. B. die in der rechten Hand dem linken Ellenbogen sich nähert, ohne ihn zu berühren; beide Hanteln sind dabei in gleicher Richtung einander näher gehalten. Die rechte Hand führt nun ihre Hantel kreisend von rück- nach vorwärts um den linken Unterarm, und gleichzeitig die linke Hand die ihrige von vor- nach rückwärts um den rechten Unterarm, wie

das bei c in Fig. 8 verdeutlicht wird. Die Richtungen der einander entgegen kreisenden Arme können gewechselt, die Schwingungen selbst schneller (zum „Haspel“) oder langsamer gestaltet werden. Es ist darauf zu achten, daß die Oberarme dabei stets wagerecht gehalten werden.

7. Aus dem Hauen und Stoßen componiren wir eine hübsche Hantelübung: das Stoßhauen (Fig. 9), wobei die Arme von der Senkelhalte aus einen Hieb vorwärts (auf dem Wege b) ausführen, bei dessen Schlusse die Hanteln jedoch zur Anziehhalte bis unter die Achselhöhle heraufgenommen werden, um sie sodann auf dem Wege c nach unten zu stoßen. Das Hinaufschwingen der Arme auf dem Wege a erfolgt bei vollständiger Streckung derselben.

Im 3/4-Tacte wiederholt sich das Stoßhauen, indem auf 1: Aufschwingen der Hanteln, auf 2: Hieb, auf 3: Stoß erfolgen.

C. Handübungen mit Hanteln.

Der Handübungen sind wegen der geringen Beweglichkeit und Selbstständigkeit des Handgelenkes nur wenige, die sich für unsere Uebungen mit Hanteln eignen. Wir führen davon nur auf:

1. Das Aufkippen der Hände (Fig. 3, f), ein Beugen der gestreckten Hand nach dem Unterarme zu, wird bei Risthalte der zur Waghalte seitlings ausgestreckten Arme am leichtesten so ausgeführt, daß die Hanteln durch Beugen des Handgelenkes bald nach oben, bald nach unten geführt werden.

2. Beim Handkreiseln (Fig. 3, e) faßt man die Hanteln so, daß eine Kugel von der Hand gehalten wird, um mit der anderen einen Kreis zu beschreiben. Die Hand bewegt sich dabei um die Oberfläche eines Kegels, dessen Spitze im Handgelenke liegt.

Obschon diese Handübungen unscheinbar sind, so können sie doch unter Umständen nützlich werden; z. B. bei kalten Händen, oder wenn sich in Folge einseitiger Handthätigkeiten, etwa beim Schreiben, eine Schwäche in dem Handgelenk kundgeben sollte. Die Handübungen wirken auch noch durchgreifender, wenn sie von anspannenden Armhalten aus vorgenommen werden.

D. Die besondere Bedeutung der vorerwähnten Hantelübungen für Gesundheitspflege.

Unsere Leser haben aus der Beschreibung der vorstehenden Hantelübungen gesehen, vielleicht auch

4*

schon an sich selbst erfahren, daß dieselben in umfänglicher Weise das gesammte Muskelsystem ergreifen müssen, und ganz besonders denjenigen Theil desselben, welcher sich im Zusammenhange mit den Schultern und dem Ober- und Unterarm an den oberen Theil des Rumpfes lagert. Hier wird durch das Rückgrat, durch die zwölf Rippen und das Brustbein der Brustkasten (Thorax) gebildet, welcher die edelsten Organe des Körpers: das Herz, die Lungen, so wie große Gefäße und Nerven in sich birgt. Es wird diese Brusthöhle durch Muskeln einem Blasebalge gleich erweitert und verengert, und dadurch der so wichtige Athmungsproceß zu Stande gebracht.

Von der Größe und Beweglichkeit des Brustkastens hängt das bessere oder schlechtere Vonstattengehen des Athmungsprocesses wesentlich mit ab. Es ist deshalb ungemein wichtig, daß die volle räumliche Ausdehnung dieser größtentheils von einer knöchernen Wandung umgebenen Brusthöhle hergestellt werde, da die Aerzte ganz mit Recht jene zahllosen Krankheiten der Lungen und des Herzens, namentlich die Schwindsucht der ersteren, welche schon so viele Millionen in der Blüthe ihrer Jahre hinweggerafft hat, von einem zu engen Bau der Brust herleiten, weil die zu den Seiten sie umgebenden Rippen sich nicht hinreichend nach außen wölben, sondern gleichsam platt gedrückt und in

ihrer Länge verkürzt, den Raum für die Lungen und das Herz um so mehr verengen müssen, je weniger sie selbst bei angestrengten Bewegungen nach außen hervortreten können.

Fast keine unserer bisher beschriebenen Hantelübungen bleibt ohne entferntere oder nähere Einwirkung auf die Brustorgane. In einer näheren und unmittelbaren Beziehung zu denselben stehen namentlich diejenigen, welche den Oberkörper selbst oder die Arme in Bewegung setzen. Dahin gehören z. B. das Aufheben der Hanteln zur Wag- und Senkelhalte, der Mantel, die Schulterprobe, das Armkreisen zur Mühle, das Trichterkreisen, das Anziehen und Ausstrecken zum Stoß und Hieb u. s. w.

Alle diese Hantelübungen äußern in dreifacher Weise ihren heilsamen Einfluß auf die Athmungswerkzeuge.

Ihr Nutzen für die Erweiterung der Brusthöhle muß sogleich einleuchten, wenn wir bemerken, daß die dadurch stets in Anspruch genommenen stärkeren Armmuskeln sich an der Außenseite der Brust befestigen, und deshalb bei jeder Bewegung die an der Brusthöhle lagernden Muskeln stets beträchtlich nach außen ziehen müssen, was offenbar die nöthige Ausbildung und normale Wölbung der knöchernen Brustwandung sehr wirksam unterstützt.

Man sehe nur einmal den Unterschied an einem turnerisch ausgebildeten Jünglinge oder Manne, deren breitgewölbte Brust gar augenfällig absteht gegen die enge und schmale Bildung, welche wir bei Solchen antreffen, die in Folge ererbter Anlage oder versäumter Entwickelung auf den ersten Blick sich als Brustschwache zu erkennen geben, die mit Brustbeklemmungen, Hustenanfällen und anderen Brustbeschwerden sich quälen und bei der üblichen Lebensweise nur zu oft eine unfehlbare Beute jener mörderischen Lungenkrankheiten werden.

Zugleich mit der Erweiterung der Brusthöhle auf mechanischem Wege von außen, regen unsere Hantelübungen die Respiration außerdem bedeutend an und sorgen durch eine energische Thätigkeit der Lungen auch von innen heraus für die volle räumliche Entwickelung des Brustkorbes.

Werden die Lungen in ihre volle Thätigkeit versetzt, und findet dabei das Eindringen der geathmeten Luft in alle, auch an den äußersten Theilen derselben gelegenen Zellen statt, so kann es nicht so leicht zu krankhaften Veränderungen und Ablagerungen in dem schwammigen Lungengewebe kommen. Dagegen erschlafft das Lungengewebe bei zu geringer Befriedigung des Athmungsprocesses immer mehr, an welchem Zustande nach und nach auch das sehnige und elastische Gewebe der Muskeln,

Ligamente, Knorpeln und Knochen des Thorax theilnimmt. Das Einathmen geschieht dann zwar schnell, aber nie ausgiebig genug. Der Brustkasten wird aus diesem Grunde auch immer mehr einfallen, die Schulterblätter treten mehr nach vorn, und so bildet sich jener Typus der Lungensüchtigen, die man in gebückter Haltung, kurzathmig oder hüstelnd, einherschleichen sieht.

Die Nachtheile dieses Zustandes für Verdauung, Blutcirculation 2c. sind zu bekannt, als daß wir sie hier noch besonders erörtern müßten.

Durch unsere Hantelübungen kann eine ganz methodische Cultur des Athmungsprocesses und der dazu nöthigen Organe verfolgt werden, indem sie dafür sorgen, daß der periodische Wechsel der Ausdehnung und Zusammenziehung der Lungen mit Leichtigkeit, Energie und Ausdauer von Statten geht.

Ein zweiter Nutzen für die Lungen entspringt ferner aus der Hantelgymnastik dadurch, daß sie das Blut zu einem rascheren Umsatze seiner Stoffe veranlaßt; denn die bei allen Bewegungen zunächst und hauptsächlich in Anspruch genommenen Muskeln gehören zu den blutreicheren Gebilden des Körpers und es ist allgemein bekannt, daß die Blut- und Säftemasse überhaupt nur durch einen lebendigen Kreislauf und durch die dabei in den verschiedenen Theilen mit ihr vorgehende naturgemäße

Umwandlung in gesunder Beschaffenheit erhalten werden kann.

Das eigentliche Wesen der Lungensuchten, wie das der meisten chronischen Krankheiten überhaupt, besteht aber in einer eigenthümlichen Veränderung der Blutmischung (Dyskrasie), deren Erzeugnisse die in den Athmungsorganen sich ablagernden und dieselben zerstörenden Knoten (Tuberkeln) sind. Jede anstrengendere Hantelübung hat durch Beschleunigung des Kreislaufes ein rascheres und tieferes Athemholen zur nothwendigen Folge, und eben deshalb versteht es sich von selbst, daß die dazu mitwirkenden Muskeln sowohl in ihrer Thätigkeit, als in ihrer substanziellen Ausbildung einen weit höheren Grad der Entwickelung erlangen, so wie auch nach den schon oben gegebenen Erläuterungen die Brust wölben und mehr ausdehnen müssen.

Die dritte wohlthätige Wirkung unserer Hantelübungen besteht vorzüglich auch darin, daß die Reizbarkeit der Nerven überhaupt gleichmäßiger vertheilt und besonders von den Brustorganen hinweg nach außen geleitet wird. Das Letztere muß um so wichtiger erscheinen, weil gerade die Vermehrung und Steigerung der Nervenreizbarkeit in den Athmungswerkzeugen mit eine Hauptursache der Lungensuchten ist.

Wenn nur recht Viele darauf bedacht wären, ihre Lungen nach gedachten Grundsätzen abzuhärten, so würden die überaus zahlreichen und nur allzuhäufig tödtlichen Lungenkrankheiten zu den Seltenheiten gehören.

Mit den Lungen steht das Herz in unmittelbarem Zusammenhange. Auch dieses wird durch angestrengte Körperbewegung mittelst der Hantelübungen eine viel größere Energie und Ausdauer seiner Thätigkeit, und somit eine beträchtlich erhöhte Widerstandsfähigkeit gegen schädliche oder gar gefährliche Einflüsse aller Art erlangen.

Mit jeder Turnübung muß nothwendig eine verstärkte Thätigkeit des Herzens eintreten, und da dasselbe seiner wesentlichen Beschaffenheit nach ein Muskel ist, so muß es durch Uebung an Festigkeit, Derbheit und Masse zunehmen wie jeder andere Muskel. Wie sehr diese Ausbildung des Herzens mit der Summe der willkürlichen Bewegungen im genauen Zusammenhange steht, bestätigt die Erfahrung vollständig. Bei Landleuten und solchen Menschen, die einen angemessenen Gebrauch von ihren Gliedern machen, haben die Anatomen stets ein großes, festes, derbes, schweres Herz gefunden, während sich bei solchen Personen, die eine sitzende Lebensweise ohne Leibesübung führten, stets eine verhältnißmäßig kleine, schlaffe,

schwache und abgemagerte Structur ihres Herzens zeigte.

Der Einfluß der willkürlichen Muskelbewegungen durch Hantelgymnastik auf die Haut erklärt sich daraus, daß das Blut reichlicher in die Haut getrieben und die Energie der zahlreich in der ganzen Haut verbreiteten Nerven gesteigert wird. Die Haut bedarf der Kräftigung ebenfalls, um den schädlichen Einflüssen sicherer widerstehen zu können. Die häufigsten Unpäßlichkeiten und viele gefährliche Krankheiten haben ihren Grund in dieser mangelhaften Energie der Haut. Es giebt kein wirksameres Mittel zur normalen Entwickelung und Unterhaltung der Hautfunctionen, als Muskelübung.

Alle diese Beziehungen lassen die diätetische Bedeutung der vorgedachten Hantelübungen erkennen, welche in ihrer richtigen Anwendung für so Viele eine wirksame Nachhülfe zu einer gesunden Lebensführung werden können.

Für Diejenigen, deren Organisation eine besondere Schonung verlangt, bemerken wir, daß sie sich nur allmälig an die anstrengenderen Uebungen der oberen Gliedmaßen zu gewöhnen haben und deshalb wohl thun, wenn sie in der Durchnahme der Hantelübungen die Reihenfolge beobachten, wonach zunächst die von uns beschriebenen Hand-

übungen mit Hanteln durchgeübt werden, dann die Ellenbogen- und zuletzt erst die Armübungen folgen. Die Gründe dafür werden wir bei den Ausnahmefällen anführen, welche in Folge von Krankheitsdispositionen im Gebrauche der Hantelübungen eintreten müssen.

Viertes Kapitel.

Hantelübungen mit Stellungswechsel und Bewegungen von Ort unter Berücksichtigung der unteren Gliedmaßen.

Wir gehen nun über zu einer Reihe von Hantelübungen, welche zwar auch noch die Arme in mannigfacher Bethätigung erhalten, zugleich aber auch eine umfänglichere Uebung der unteren Extremitäten, der Beine und Füße, veranlassen. Wie die Uebungen der oberen Gliedmaßen in directer Beziehung zu den Organen der Brusthöhle und deren Functionen, so stehen diese Uebungen im näheren Zusammenhange mit den Unterleibsorganen, wie wir bei Darlegung der diätetischen Bedeutung dieser Uebungen besonders zeigen werden.

Es ist das Gebiet der Hantelübungen, welche mit Stellungswechsel und Bewegung von Ort verbunden sind, ein ziemlich großes. Wir berücksichtigen jedoch nur diejenigen Uebungen, welche leicht verständlich sind und im beschränkten Raume des Zimmers vorgenommen werden können. Zu diesem Zwecke nehmen wir auch viele der schon beschriebenen Arm-, Ellenbogen- und Handübungen wieder

mit auf und beschreiben einige neue, die sich am geeignetsten mit Uebungen der unteren Gliedmaßen verbinden lassen.

A. Beinbewegungen.

1. Wie sich an das einfache Gehen im Umzuge mehrere der Hantelübungen anschließen, haben wir schon durch die Beispiele mit Gehen an Ort gezeigt, die nun in gleicher Weise mit Gehen von Ort darzustellen sind, wenn man in seinem Zimmer den Raum dazu hat.

Unsere Leser wollen ihre Gehübungen auch so abändern, daß z. B. zwei Schritte mit Ballengang in Wechsel treten mit zwei gewöhnlichen Schritten. Zu dem Gehen auf den Ballen werden die Hanteln zur Schräg- oder Waghalte seitlings erhoben, zu den gewöhnlichen Schritten wieder zum Abhang gesenkt.

Eine besondere Art des Gehens benutzen wir aber als besonders geeignet zur Verbindung mit unseren Hantelübungen, nämlich das Gehen mit Vor- und Nachstellen oder den Nachstellgang, welcher so ausgeführt wird, daß von der geschlossenen Stellung beider Füße aus z. B. das linke Bein in der 1. Zeit einen Schritt seitwärts macht, während in der 2. Zeit das rechte Bein zur Grundstellung

wieder nachfolgt. Man wiederhole diese Gangart in je zwei Zeiten bald mit Vorstellen des linken, bald des rechten Beines. Beim Vorstellen links erheben wir den linken Arm zur Waghalte und senken ihn beim Nachstellen, eben so den rechten beim Vorstellgang rechts. Zuletzt erfolgt Erheben oder Ausstoßen beider Arme zu jedem Vorstelltritt und Absenken oder Anziehen zu jedem Nachstelltritt.

Eine noch energischere Betheiligung der unteren Extremitäten verlangt es, wenn wir unseren Vorstellgang so einrichten, daß der Vorstelltritt als leichter Sprung erfolgt. Wollen wir z. B. nach links hin gehen, so schnellen wir uns mit dem rechten Fuße ab ein Wenig in die Höhe, und kommen auf die linke Fußspitze dergestalt nieder, daß das Niederkommen durch ein elastisches Beugen im Knie- und Fußgelenk unterstützt wird. Mit dem Fortschnellen durch Sprung erfolgt gleichzeitig schwunghaftes Aufschnellen der Hanteln zur Schräghalte seitlings, zum Nachstellen wieder Absenken.

Einen leichteren Uebungsfall legen wir dazwischen. Im Schlußstand sind beide Hanteln in der Anziehhalte wie bei Fig. 12, a. Man zählt im mäßigen Tempo bis Vier! und läßt zur 1. und 2. Zeit Erheben des Körpers zum Ballenstand und wieder Niederlassen zum Sohlenstand folgen, womit wir gleichzeitig Hochstrecken beider Arme zur

Senkelhalte und Wiederanziehen folgen lassen; in der 3. und 4. Zeit geschieht ein Nachstellschritt nach links oder rechts hin, wobei die Arme ruhen. Daran knüpfen wir zugleich einen Uebungsfall, wobei eine schnelle Bewegung der Füße eintritt, die unter Umständen ein gutes Mittel gegen kalte Füße werden kann. Wir meinen den Dreistampf, der darin besteht, daß in einer Zeit so kurz als möglich ein dreimaliges schnelles Auftreten der wechselnden Füße erfolgt. Beim Dreistampf links tritt z. B. der linke Fuß zuerst auf, dann der rechte und dann der linke zum Schluß noch einmal, Alles in schneller Folge. Beim Dreistampf rechts wird: rechts — links — rechts! gestampft. Mit dem Nachstellgang rechts verbinden wir diese Fußbewegung z. B. so, daß in der ersten Zeit Dreistampf links, in der zweiten das Weiterschreiten rechts erfolgt und im Wechsel also weiter, beim Vorstellgang nach links hin umgekehrt.

Besonders zuträglich für Körperübung ist der Nachstellgang in der Gestaltung, wonach jedesmal das Vorstellbein gebeugt wird (wie bei Fig. 10, c), der Oberkörper aber möglichst senkrecht zu halten ist. Man verbinde mit diesem Gehen in der Ausfallstellung das Ausstoßen des gleichseitigen Armes. Nur mag das Tempo dergestalt geändert werden, daß wir zum Vorstellen stets zwei Zeiten, zum Nach-

stellen 1 Zeit nehmen, die Uebung also im $^3/_4$-Tact ausführen.

Die verschiedenen Armhalten, das Armdrehen, das Armkreisen zur Mühle, Trichterkreisen, das

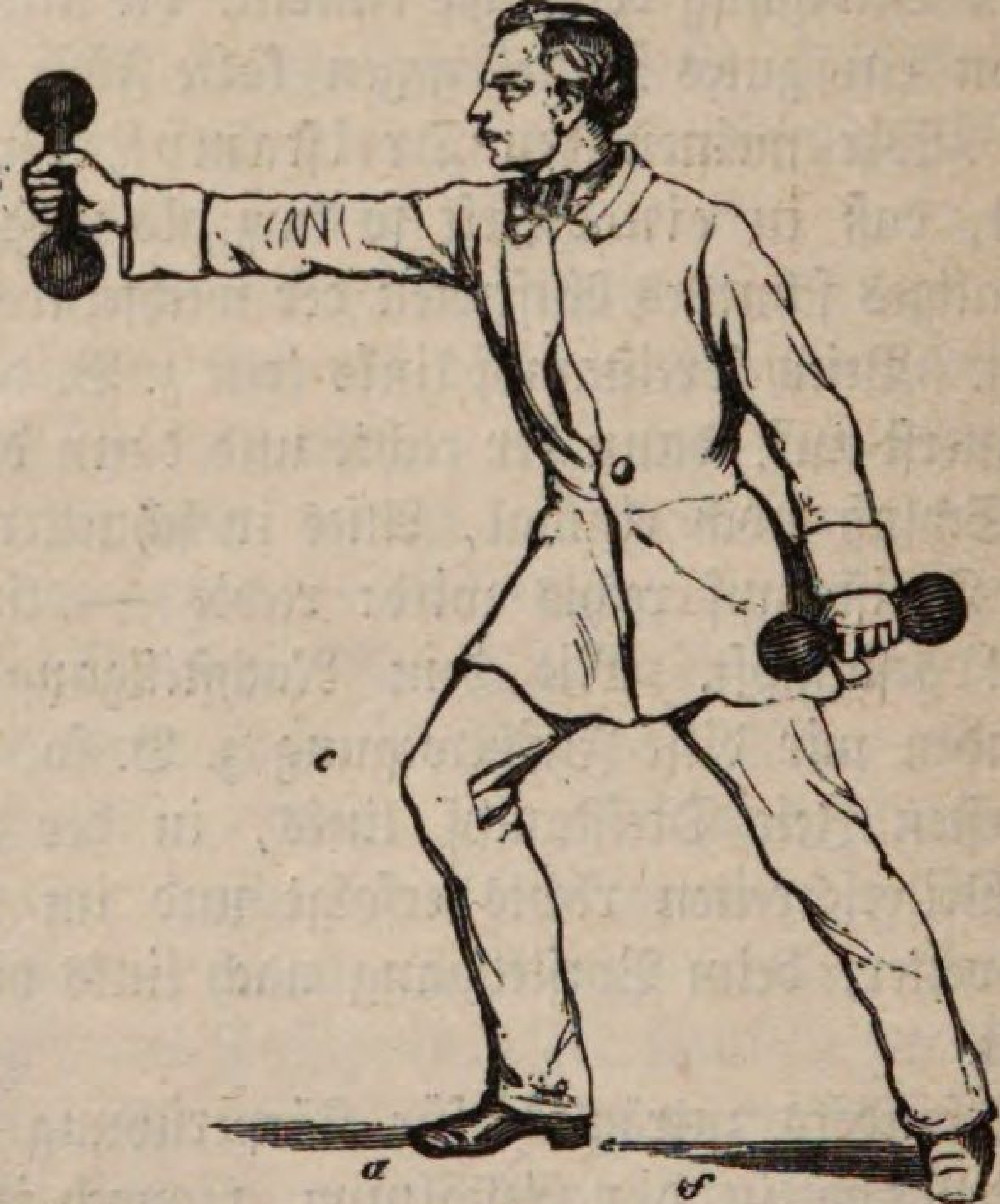


Fig. 10.

Auf- und Abführen der Hanteln, Armstoßen und Armhauen lassen sich mit dem Gehen im $^3/_4$- oder $^4/_4$-Tact verbinden.

2. Die freie Bethätigung der Beine ist nur im Wechsel in der einbeinigen Stellung für unseren

Zweck möglich. Unsere Leser mögen sich die Beinübungen an Fig. 11 verdeutlichen, von denen wir zuerst das Spreizen nennen, wobei sich das eine

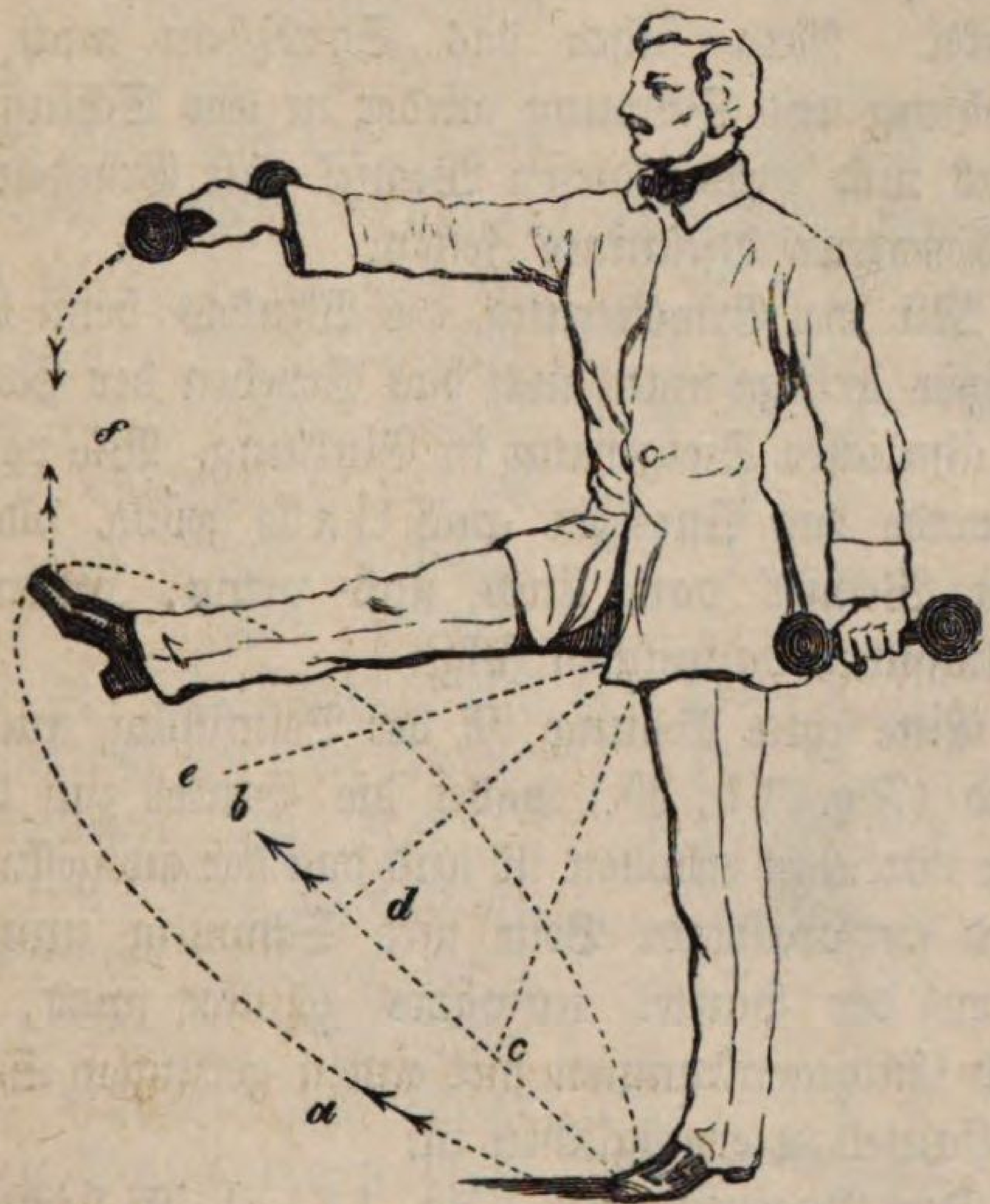


Fig. 11.

Bein vom Hüftgelenk aus bei fortwährender Kniestreckung aus der geschlossenen Haltung entfernt, entweder in gerader Linie: Senkelspreizen, oder in der Bogenlinie: Kegel- oder Bogenspreizen.

Das Erstere übe man so, daß das rechte Bein zuerst zum kleinen Winkel seitwärts abgestreckt wird, worauf der Winkel auf dem Wege c-d-e (Fig. 11) allmälig vergrößert wird, vielleicht bis zum rechten Winkel. Man führe das Spreizbein nach jeder Erhebung mit Schwung wieder in den Schlußstand zurück und ordne diesen Wechsel mit Erheben und Schließen an bestimmte Zeiten.

Mit der Erweiterung des Winkels beim Beinspreizen bringe man auch das Erheben der Hanteln mit ähnlicher Steigerung in Einklang. Wie rechts, so werde das Spreizen auch links geübt, oder im steten Wechsel von links und rechts, wenn der Schlußstand dazwischen folgt.

Eine gute Uebung ist der Beinschlag nach der Hand (Fig. 11, f), wobei die Hantel zur Waghalte vorlings erhoben ist und das der ausgestreckten Hand entsprechende Bein mit Schwung zum Berühren der Hantel aufwärts geführt wird, was durch Entgegenkommen mit einem geringen Senken der Hantel zu ermöglichen ist.

Das Bogenspreizen (Fig. 11, a) ist leicht verständlich und mag ebenfalls nach der Größe des zu beschreibenden Bogens erweitert oder verringert werden. Als Hantelübung eignet sich das einarmige Armkreisen zur Mühle zur Verbindung mit dem Bogenspreizen.

3. Die Uebungen, welche sich aus der Verbindung des Ober- und Unterschenkels durch Beugen im Kniegelenk ergeben, kann man ganz nach Analogie der Ellenbogenübungen bilden. Wenn der Unterschenkel nach dem Oberschenkel durch Heben heraufgezogen wird, so ist das ein Hebbeugen der Kniee (Fig. 12, b), das wir mit Schwung so weit ausdehnen, daß die Hacke das Gesäß berührt: Anfersen. Ein Heraufführen des Oberschenkels zur Annäherung an den Unterleib nennen wir Knieschnellen. Das beidbeinige Anfersen im Sprung wird Doppelschlag, das beidbeinige Hüpfen mit Knieschnellen Doppelschnellen genannt.



Fig. 12.

Das Beinanziehen zum Hieb und zum Stoß (Fig. 12, c) wird in Verbindung mit dem darauf folgenden Strecken ganz dem Armstoßen und Armhauen entsprechen. Die gleichnamigen

Hantelübungen lassen sich auch leicht mit diesen Beinübungen verbinden.

4. Das Uebergehen aus dem Schlußstand in die Grätschstellung benutzen wir zur Verbindung mit Hantelübungen folgendermaßen.

Aus dem Schlußstande (Fig. 8, a) entfernt sich auf Eins! der linke Fuß einen halben Schritt nach links (b), auf Zwei! der rechte Fuß eben so nach rechts. Auf Drei! geht der linke Fuß wieder auf seinen ersten Standort, was auf Vier! auch der rechte thut. Die Arme sind dabei gestreckt im Abhange und die Hanteln werden also erhoben, daß mit dem Ausschreiten links auch der linke Arm zur Waghalte aufgeht, was sich auch beim Rechtsausschreiten mit dem rechten Arme wiederholt. Das Absenken der Hanteln correspondirt mit dem Zurückgehen der Füße, wie schon beschrieben wurde. Zwischen diesen im langsamen 4/4-Tact auszuführenden Stellungswechsell ege man 2 Nachstellschritte in der Fortbewegung nach links oder rechts hinein.

Die zweite Veränderung mit dem Stellungswechsel machen wir so, daß auf die 1. und 2. Zeit der Uebergang in die Grätschstellung vermittelt wird, in der 3. Zeit aber durch gleichzeitiges Abschnellen beider Füße der erste Standort durch Sprung wieder eingenommen wird. Der Sprung ist beim Niederkommen auf die Ballen der Füße

durch Beugen im Kniegelenk möglichst leicht auszuführen. Es wiederholt sich dieses Uebergehen in die Grätschstellung und das Zurückspringen in den Schlußstand im 3/4-Tact. Den Armen theilen wir dabei eine Mitbethätigung in der Weise zu, daß sie in der Anziehhalte zum Stoß wie bei Fig. 5, f gehalten werden. Beim ersten Sprung werden beide Arme wagerecht ausgestoßen, beim 2. Sprunge wieder angezogen, und so im Wechsel weiter.

Eine passende Armthätigkeit zu dem Zurückspringen in den Schlußstand ist auch das beidarmige Armkreisen zur Mühle, das schwunghaft auszuführen ist.

Eine dritte Variation unseres Stellungswechsels besteht darin, daß das Uebergehen in die Grätschstellung eben so wie das Zurückgehen in den Schlußstand mit Springen geschieht, wie das bei Fig. 8, d angedeutet ist. Die Verbindung der Hantelübungen mit diesem Stellungswechsel überlassen wir unseren Lesern. Der Stellungswechsel ist schon sehr wirksam, wenn er mit Sprung ausgeführt wird, während die Hanteln ruhig in der Schräg-, Wag- oder Senkelhalte verbleiben.

Ein Uebungsfall mag noch erwähnt sein, bei welchem im Sprunge Schlußstand und Grätschstellung dergestalt wechseln, daß diese selbst gradatim bei jedem Wechsel vergrößert wird. Man

springt auf Eins! aus dem Schlußstand in die kleine Grätschstellung, auf Zwei! in die größere und auf Drei! in die dem Uebenden größtmögliche, auf Vier! wieder in den Schlußstand. Noch durchgreifender wird diese Uebung, wenn man nach jeder Vergrößerung der Grätschstellung wieder in den Schlußstand zurückgeht.

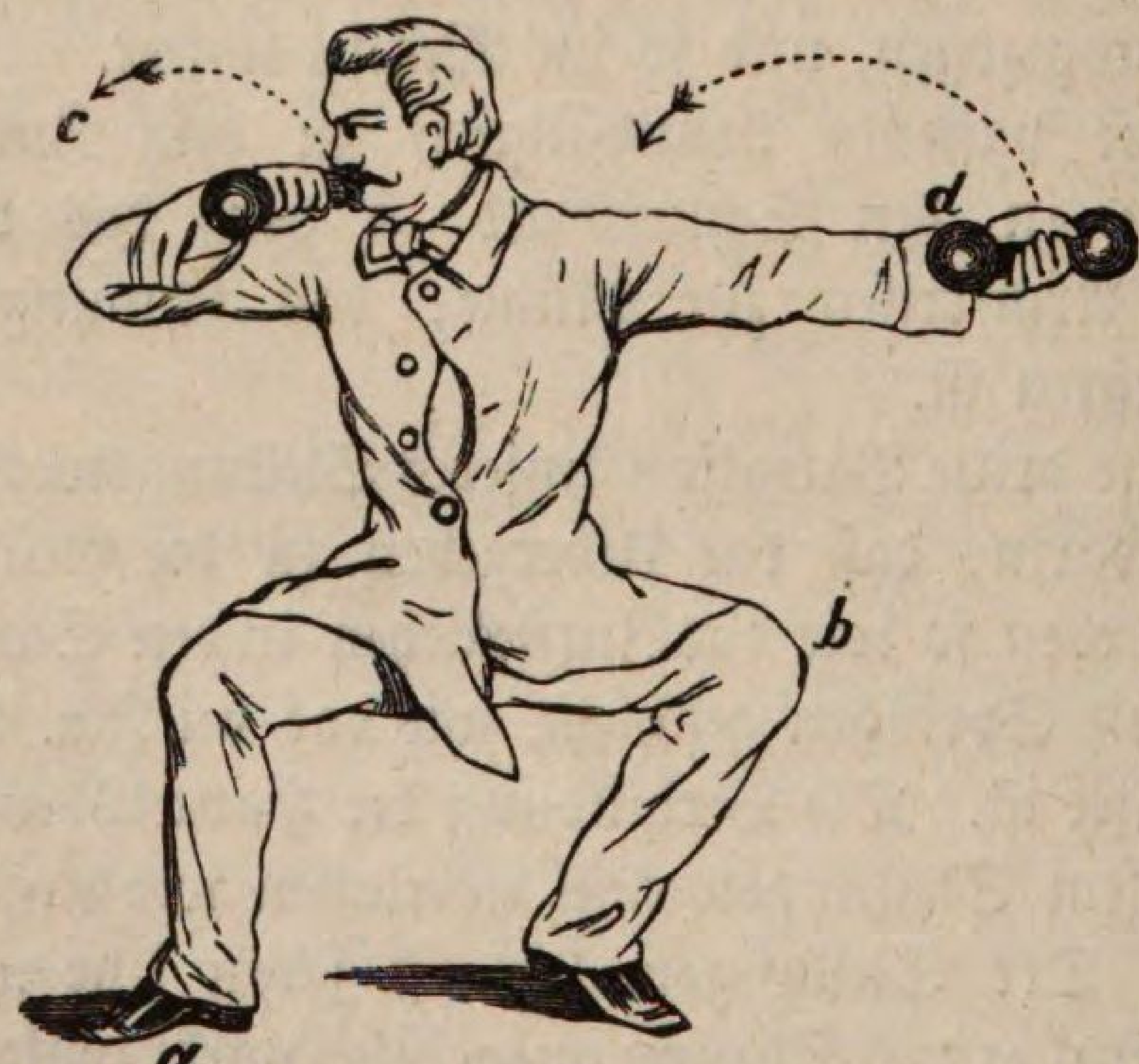


Fig. 13.

5. Schwieriger und anstrengender sind diejenigen Uebungen, bei welchen ein Beugen und Strecken der unteren Extremitäten so stattfindet, daß von ihnen dabei zugleich die ganze Last des

Oberkörpers zu tragen ist. Dieses Senkbeugen der Kniee üben wir zuerst beidbeinig vom Schlußstande aus, indem sich der Oberkörper mittelst Beugens in den Knie- und Fußgelenken dem Fußboden nähert. Man mag dieses Senkbeugen im Anfange nur in geringer Ausdehnung üben, so daß es sich erst nach und nach vom stumpfen Winkel, den Ober- und Unterschenkel mit einander bilden, bis zum rechten und spitzen, und endlich bis zum Sitzhocken (Fig. 13) ausdehnt, wobei Ober- und Unterschenkel einander berühren. Das Stemmstrecken der Kniee ist die dem Senkbeugen entgegengesetzte Bewegung, wobei das Oberbein und der nachfolgende Oberleib sich möglichst vom Unterbeine entfernen und mit demselben in gleiche Richtung treten. Der Oberkörper ist dabei stets senkrecht zu halten.

Wir bilden aus dem Senkbeugen und Stemmstrecken einige Uebungsfälle, die wir unseren Hantelfreunden, namentlich den Hypochondern und Unterleibsschwachen unter ihnen, angelegentlich empfehlen:

a) Das Senkbeugen erfolgt vom Schlußstande aus in 3 Graden und 3 Zeiten bis zum Sitzhocken (Fig. 13, b); in der 4. Zeit geschieht Stemmstrecken bis zur aufrechten Stellung. Die Arme sind wie bei Fig. 12, c dabei angezogen und werden in 3 Streckungen gradatim bis zur Waghalte (Fig. 13, d) seitlings ausgestreckt; beim Stemm-

strecken erfolgt das schwunghafte Beugen beider Arme zur „Anziehhalte zum Stoß“.

b) Das Senkbeugen erfolgt in der 1. Zeit bis zum Sitzhocken, während das Stemmstrecken gradatim in 3 Zeiten und Absätzen, ähnlich wie vorher das Senkbeugen, geschieht. Auch die unter a) zugetheilte Hantelübung erfolgt hier in umgekehrter Gestaltung.

c) Dem gradweisen Senkbeugen vom großen bis zum kleinen Winkel folgt jedesmal ein Stemmstrecken. Man zähle z. B. bis 6, und lasse auf 1, 3 und 5 das gradatim gesteigerte Senkbeugen, auf 2, 4 und 6 das wiederholte Stemmstrecken eintreten. Entsprechende Hantelübungen werden unsere Leser nach dem Vorangegangenen leicht dazu ausfindig machen.

d) In 6 Zeiten mag auch Senkbeugen und Stemmstrecken so mit einander wechseln, daß auf Eins! sogleich das tiefe Senkbeugen, und auf 3 und 5 das allmälige Aufrichten durch Stemmstrecken geschieht.

e) Das Senkbeugen und Stemmstrecken in der Grätschstellung ist anstrengender, fürdie unteren Extremitäten aber auch um so wirksamer.

f) Das Senkbeugen in der Weise, daß die Last des Körpers dabei vorwiegend von einem Beine

(Fig. 14) getragen wird, ist schwieriger, und mag erst folgen, wenn das beidbeinige hinlänglich geübt

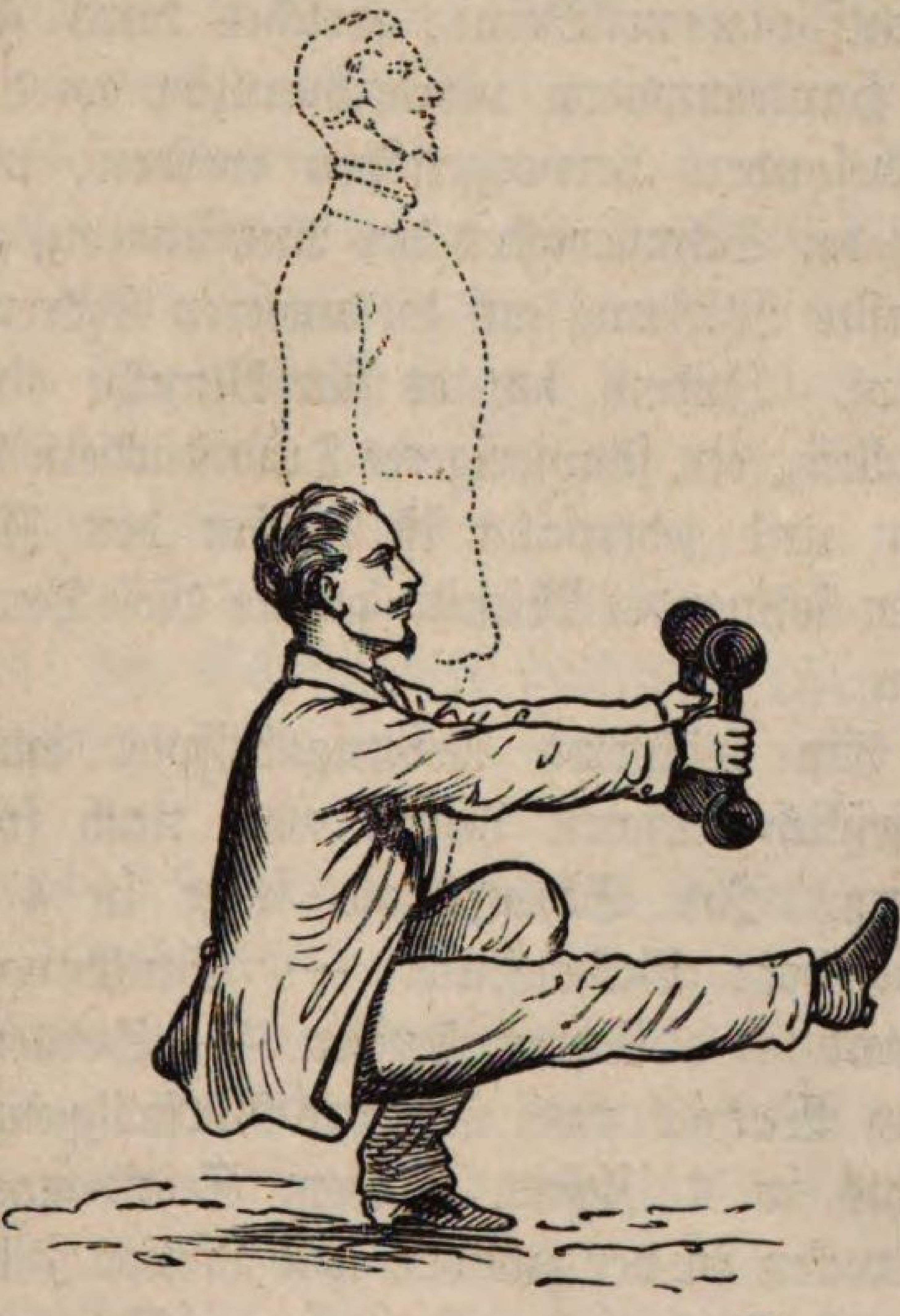


Fig. 14.

ist. Zu diesem Zwecke geht das eine Bein in Vorschrittstellung, wie bei Fig. 13, a, und unterstützt das andere (b), wenn dieses in ähnlicher Gestaltung und Verbindung wie beim beidbeinigen Senkbeugen

die Hauptarbeit übernimmt; ist links und rechts zu üben und mit Hantelübungen zu verbinden, wie es bei Fig. 13 angedeutet ist. Das erwähnte Senkbeugen auf **einem** Beine, welches durch Fig. 14 unseren Hantelturnern veranschaulicht wird, mag deshalb besonders hervorgehoben werden, weil bei ihm mit der Schwierigkeit der Ausführung zugleich die intensive Wirkung auf die unteren Extremitäten sich steigert. Zudem hat es für Manche einen besonderen Reiz, ein schwierigeres Turnstücklein herauszubringen und jedenfalls ist es für den Zimmerturner ein lohnendes Mühen, gerade diese Turnstudie zu treiben.

g) Ein leichteres Uebungsbeispiel empfehlen wir schließlich unseren Lesern noch nach folgender Gestaltung. Im Schlußstand folgt in 4 Zeiten hintereinander: Ballenstand — Senkbeugen im Ballenstand — Stemmstrecken — Sohlenstand; damit im Wechsel zwei Schritte Vorstellgang links oder rechts in 4 Zeiten. Dem Senkbeugen und Stemmstrecken in der zweiten und dritten Zeit ordne man das Hochheben der Hantel zur Waghalte und das Absenken, oder Ausstoßen aus der „Anziehhalte“ und Anreißen der Arme zu.

Alle die bisher aufgeführten Uebungen, namentlich die unter 5) veranlassen eine sehr allseitige und energische Uebung derjenigen Muskeln, welche am

Ober- und Unterschenkel lagern und ihre Ansatzpunkte mehr oder weniger in der Unterleibshöhle, am Becken, haben. Dadurch aber erhalten sie auch ihre diätetische Bedeutung für Anregung der Unterleibsfunctionen, namentlich der Verdauung und des Blutbereitungsprocesses.

6. Da unseren Lesern die Ausfallstellung nach Fig. 10 schon bekannt geworden ist, so lassen wir hier noch eine Uebung folgen, die dem Stoßhauen (B, 7) ähnelt und nach Fig. 15 als Stoßwurf also durchgenommen wird:

In der Grundstellung werden beide Hanteln auf Eins! zur Schräghalte rücklings (Fig. 15, d) geschwungen; auf Zwei! ebenfalls mit Bogenschwenken auf dem Wege b nach vorn gebracht, jedoch so, daß sie zum Schluß des Bogenschwenkens in die „Anziehhalte zum Stoß" an die Seiten der Brust kommen; auf Drei! folgt der Stoßwurf auf dem Wege c zur Waghalte vorlings. Gleichzeitig mit dem Stoßwurf geht abwechselnd das linke oder rechte Bein in die Ausfallstellung beugend vor. Es wiederholt sich diese Uebung, indem auf Eins! die Hanteln mit gestreckten Armen auf dem Wege a wieder nach rückwärts geführt werden, auch das jedesmalige Ausfallbein gleichzeitig wieder in den Schlußstand zurückkehrt. Im 3/4-Tact wird der Stoßwurf in dieser Weise fortgesetzt.

7. Die Fig. 15 verdeutlicht uns auch das sogenannte Boxen, wobei sich die Arme wie bei c in der „Anziehhalte“ befinden, die Ellenbogen so weit zurückgezogen als möglich. Auf Eins! wird

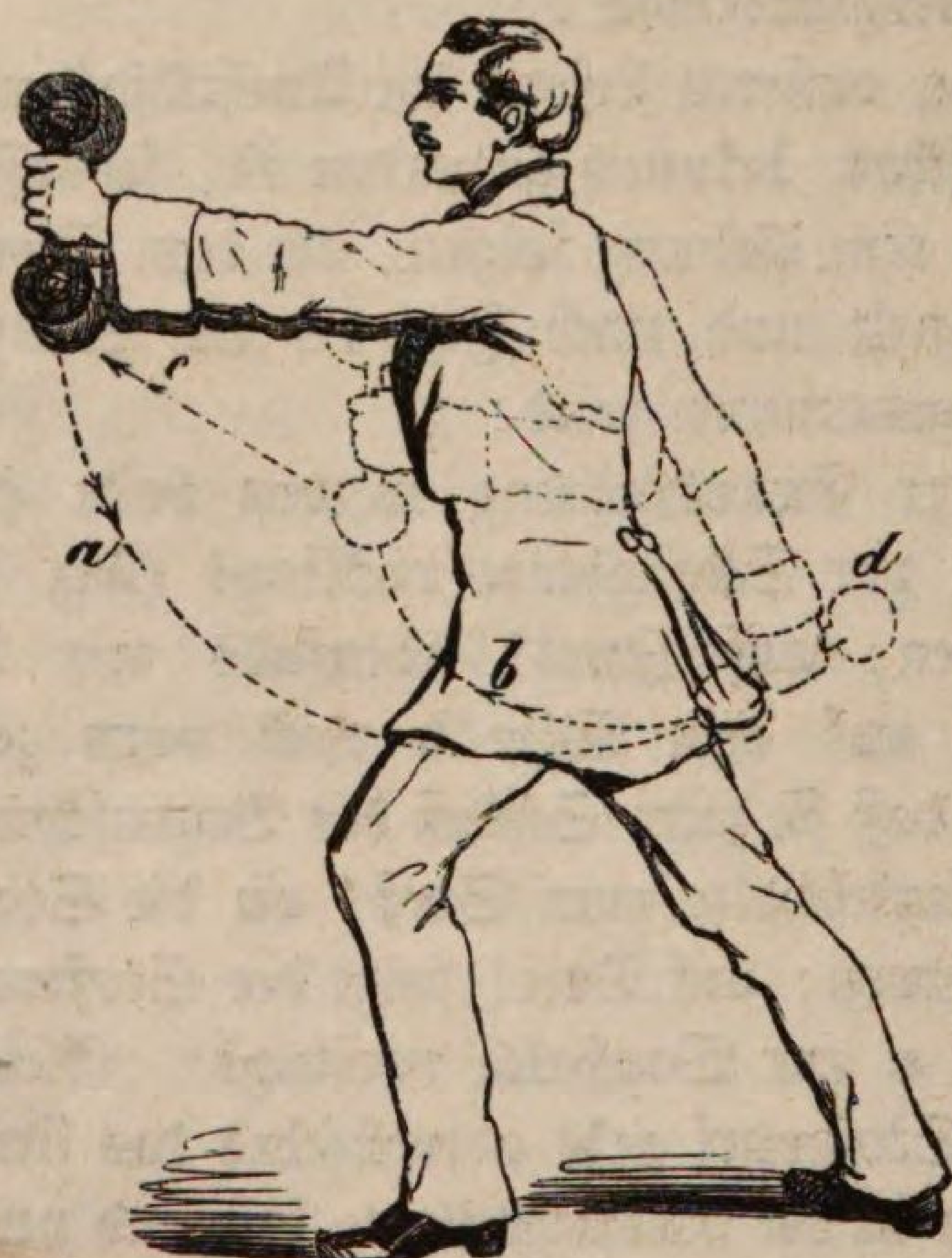


Fig. 15.

diese Stellung eingenommen und auf Zwei! geschieht ganz so wie bei Fig. 15, c das Ausstoßen, das mit einem Ausfalltritt begleitet wird.

8. Zum Dritten soll uns Fig. 15 noch zur Beschreibung einer eben so schönen als zweckmäßigen Uebung dienen. Es werden nämlich die Hanteln zur Waghalte vorlings wie bei 15, c heraufgenommen, und zwar in der Grundstellung. Auf Eins! geht das linke Bein zur Ausfallstellung vor, während gleichzeitig beide Arme zur Waghalte seitlings, ganz wie bei der Schulterprobe A, 4, zurückgeschwungen werden. Auf Zwei! geht man in den Schlußstand zurück und die Hanteln werden gleichfalls zur Waghalte vorlings geführt.

9. Ein unterhaltendes und zugleich übendes Spiel ist das Auffangen der Hanteln, wobei man die Stellung mit Ausfall wie bei Fig. 10 einnimmt. Nur wird dabei die Hantel im Ristgriff und so gehalten, daß das Handgelenk höher steht. Bei loser Fassung läßt man die Hantel senkrecht herabfallen, um sie mit schnellem Griff wieder aufzufangen. Man steigert das Herabfallenlassen der Hantel bis zu größerer Tiefe, und übt es eben so auch in der Ausfallstellung links.

10. Als eine sehr nützliche aber anstrengende Uebung für die unteren Extremitäten führen wir noch den sogenannten Heuschreckensprung an, welcher in einem beidbeinigen Forthüpfen in der Sitzhockbeuge (Fig. 13, b, nur beide Kniee geschlossen)

besteht. Beim ersten Sprunge werden die Hanteln wie bei Fig. 15, a zurückgeschwungen, beim zweiten Sprunge aber zur Senkelhalte aufgeführt.

B. Rumpfbewegungen.

Bei den seither beschriebenen Hantelübungen sind vorwiegend die Gliedmaßen in Thätigkeit gekommen, und diese haben schon einen nicht unwesentlichen Antheil an der Bewegung des Rumpfes, der namentlich von den Armübungen vielfach berührt wird. Es ist für die Gesundheitspflege nicht unwichtig, namentlich eine durchgreifendere Uebung der Rückenmuskeln eintreten zu lassen, zu welchem Zwecke wir mehrere darauf hinzielende Hantelübungen beschreiben:



Fig. 16.

1. Das Drehschwingen (Fig. 16) ist eine der einfachsten Rumpfübungen und wird von der Grätschstellung aus vorgenommen. Die Hanteln befinden sich in der Anziehhalte am Leibe, Hände nahe bei einander, und werden schwunghaft bald nach links, bald nach rechts hin geführt, wobei der ganze Oberleib unter Rumpfdrehen mitfolgt. Nach und nach hält man die Hanteln mehr vom Leibe ab und gestaltet so das Drehschwingen schwieriger und durchgreifender.

2. Das Knickschwingen (Fig. 17) nehme man ebenfalls aus der Grätschstellung vor und neige dabei den Oberkörper vorn über. Die Arme hängen senkrecht herab, Daumen beider Hände einander zugekehrt, und schwingen die Hanteln im großen Halbkreis nach links und rechts, wie das im Bilde deutlich ersichtlich ist.

Der ganze Oberkörper folgt der Schwungbewegung der Hanteln, indem er sich bald nach links, bald nach rechts durch Beugen des einen Knie's nach der Seite neigt. Die Füße drehen sich dabei stets so, daß beim Knickschwingen links die linke Fußspitze nach links, beim Knickschwingen rechts die rechte Fußspitze nach rechts gewendet wird. Das Schwingen der Hanteln geht nahe am Fußboden hin bis zur Kopfhöhe.

3. Die Knickmühle (Fig. 17, c, d) besteht darin, daß mit den Hanteln von der Grätschstellung aus

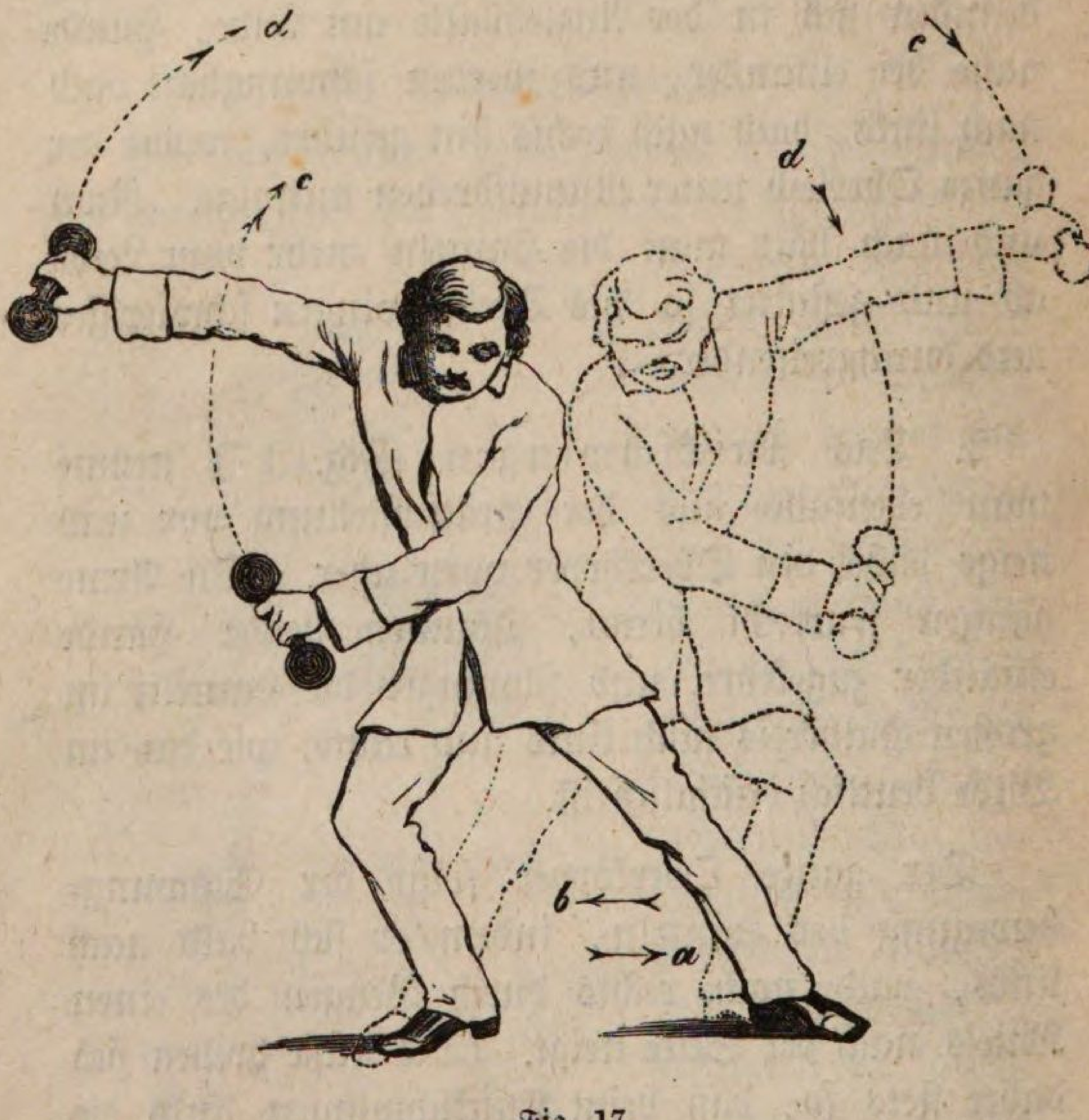


Fig. 17.

ein möglichst großer Kreis beschrieben wird, indem der Uebende nahe am Boden mit den Hanteln hinweggeht, so weit nach rechts hin als nur

möglich, dann so weit nach oben als nur möglich und eben so nach links hin und so fort. Der Körper muß dabei durch Rumpfbeugen vorwärts, durch Ueberbeugen nach den Seiten und durch Aufrichten stets folgen und wird dadurch zu einer recht allseitigen Uebung veranlaßt.



Fig. 18.

4. Eine unterhaltende und durchgreifende Uebung für Zimmerturner ist das Verlegen der Hanteln (Fig. 18), wobei der Uebende sich in weite Grätschstellung begiebt, um die Hantel aus der linken Hand so weit nach rechts hin über die rechte Fußspitze hinaus zu legen, als es ihm möglich

ist (Fig. 18, a). In gleicher Weise erfolgt das Verlegen der Hantel aus der rechten Hand nach links hin. Das Aufnehmen geschieht ebenfalls in kreuzender Bethätigung der Hände. Oft hinter einander fortgesetzt, pflegt diese Uebung tüchtig warm zu machen.

5. An die vorhergehende Uebung knüpfen wir am geeignetsten die Beschreibung des *Ablegens* und *Aufhebens* der Hanteln, wozu der Zimmerturner zuweilen Veranlassung hat, wenn er während seiner Uebungen die Hanteln auch einmal aus der Hand legen will. Wir benutzen dasselbe zu einem Exercitium, indem der Uebende aus dem Schlußstand in die Grätschstellung springt und unter gleichzeitigem Rumpfbeugen nach vorn die Hanteln kreuzweise vor sich hin legt (Fig. 18, c), um sogleich wieder mit Sprung in den Schlußstand (d) mit aufgerichtetem Oberleibe zu gehen. Das Aufheben der Hanteln geschieht gleichfalls in solcher Weise durch schnellen Wechsel von Grätsch- und Schlußsprung.

6. Die sogenannte *Stampfe* (Fig. 19) wird bei Grätschstellung in der Rumpfbeughalte vorlings ausgeführt, und besteht darin, daß die Arme wechselsweise angezogen und senkrecht nach unten ausgestoßen werden. Das Bild bezeichnet die Uebung deutlich genug.

7. Der Sägemann (Fig. 20) Exercitium Leisenringii ist eine gar lustige Uebung, zu welcher man mit Senkelhalte der Arme antritt, um von da

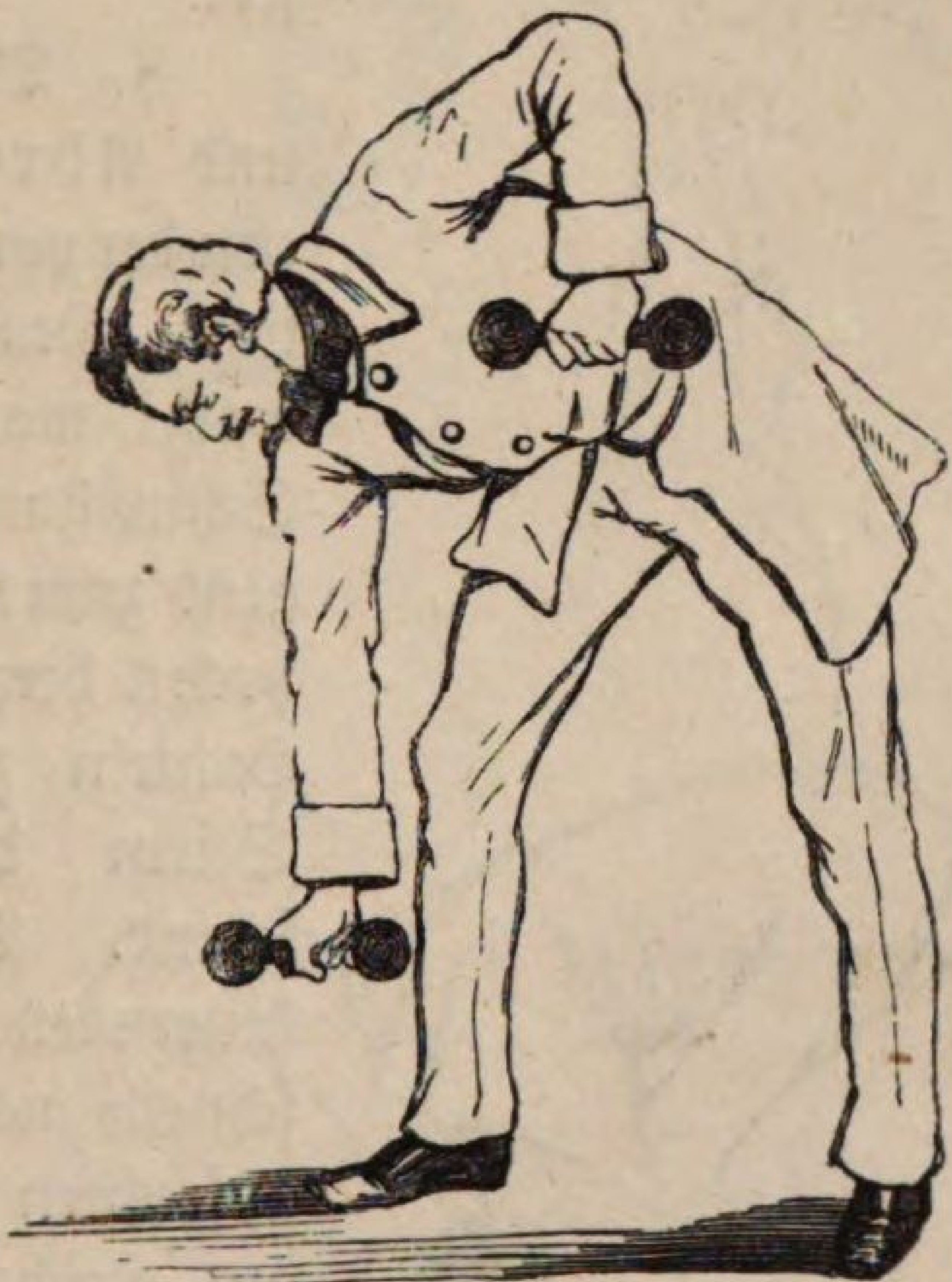


Fig. 19.

aus beide Hanteln unter gleichzeitigem Sprung in die Grätschstellung zwischen den Füßen hindurch zu schwingen, was von tüchtigem Rumpfbeugen begleitet sein muß.

Die Hanteln werden dann zur Senkelhalte wieder aufgeschwungen, wozü gleichzeitig der Sprung

in den Schlußstand erfolgt. In 2 Zeiten wird dieses Auf- und Abschwingen der Hanteln in mäßigem Tempo fortgesetzt.



Fig. 20.

8. Das **Auf- und Abreißen** ist eine der vorigen ähnliche Hantelübung, wobei man in den Schlußstand springend zum tiefen Sitzhocken herabgeht, die Hanteln zu beiden Seiten der Füße setzend. Aus dieser kauernden Stellung schnellt man sich zur aufrechten Stellung auf, gleichzeitig beide Hanteln zur Senkelhalte aufführend, wie bei Fig. 20.

9. Mit einer Hantelübung, die schon einen ziemlichen Grad von Schnellfüßigkeit und Gewandtheit voraussetzt, machen wir

hier den Schluß: mit dem **Baskensprung** oder dem **Wiegehüpfen** (Fig. 21).

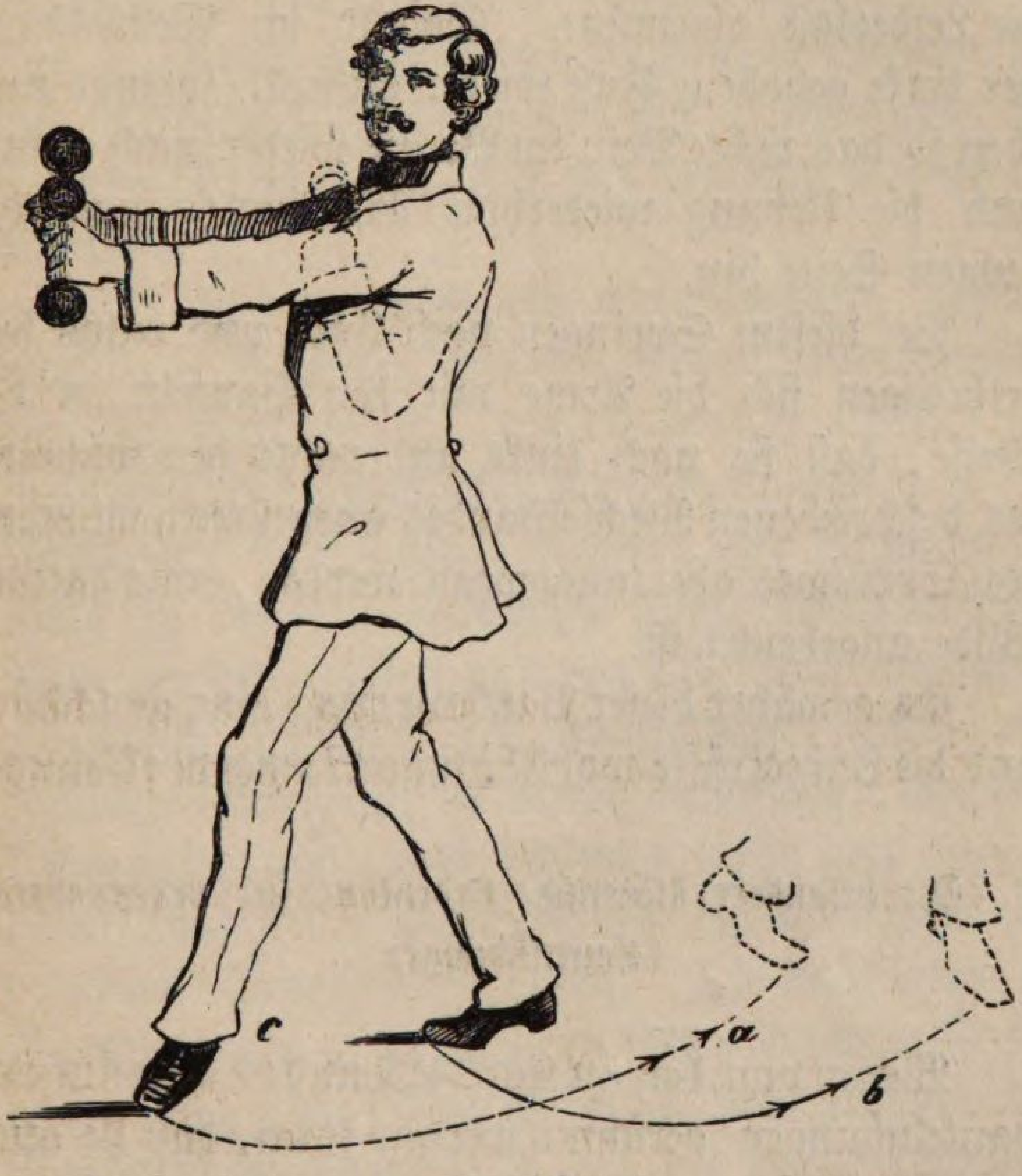


Fig. 21.

In der Kreuzschrittstellung links, Fig. 21, c, spreizt das linke Bein im Bogen nach außen, während gleichzeitig der Fuß des rechten Beines abstößt

und auf dem Wege a zur Kreuzschrittstellung rechts niederhüpft, und zwar so, daß der rechte Fuß dem vorher niederhüpfenden linken Fuße im Wechselstande die Leibeslast abnimmt. Sobald im Wechselstand der linke gehobene Fuß wieder aufstellt, springt nun eben so das rechte Bein im Bogen wieder nach rechts, und die Uebung wiederholt sich eben so nach der rechten Seite hin.

Bei diesem Springen nach links und rechts hin betheiligen sich die Arme mit den Hanteln in der Weise, daß sie nach links und rechts hin während des beschriebenen Wechselstandes ausgestreckt, während des Sprunges aber angezogen werden, wie das im Bilde angedeutet ist.

Es gewährt dieser Baskensprung eine gar schöne und die Leibeskräfte wohlthätig anstrengende Uebung.

C. Die besondere diätetische Bedeutung der vorgenannten Hantelübungen.

Wenn von den in Kap. 4 A und B aufgeführten Hantelübungen gerühmt werden kann, daß sie auch jene wohlthätigen Einflüsse auf den Körper sichern, die im Allgemeinen von jeder rüstigen Leibesbewegung herzuleiten sind, so nehmen wir Veranlassung, ihre charakteristisch-somatischen Wirkungen noch besonders zu erklären.

Nächstdem, daß sie immer noch die Arme und dadurch die sogenannten Athem- oder Respirationsmuskeln bedeutend in Anspruch nehmen und damit jene diätetischen Vortheile sichern helfen, die im Kap. 3, D davon hergeleitet wurden, so beziehen sich ihre Wirkungen insbesondere auf Bethätigung der unteren Extremitäten und des unteren Theiles des Rumpfes.

Die hier beschriebenen Beinübungen nehmen bedeutende Muskeln, wie den großen Lendenmuskel, die Schenkelmuskeln, den Schneidermuskel, den inneren Darmbeinmuskel, die Bauchmuskeln 2c., in Anspruch, von denen mehrere ihre Ansatzpunkte theils in der Unterleibshöhle selbst, theils in deren Nähe an den Hüften und den Oberschenkeln haben. Alle diese Muskeln der Rumpfwände üben eine Flächenwirkung auf die in der Rumpfhöhle liegenden Eingeweide aus, und bedingen mehr oder weniger deren Thätigkeit, besonders aber die Aufnahme und die Ausstoßung von Stoffen. Die Kräftigkeit der Bauchmuskeln z. B. ist beim Athmungsprocesse sehr wesentlich, und insofern sie bei ihren rhythmischen Bewegungen abwechselnd auf die Baucheingeweide drücken, fördern sie dadurch sowohl mechanisch als auch anregend die Bewegung und Absonderung in denselben. Aus diesem Grunde haben die von uns beschriebenen Beinbewegungen, namentlich die im

Kap. 4, A, 5, ihre besondere Bedeutung, wenn es gilt, vorbauend oder heilend auf Zustände des Unterleibes, wie schwache Verdauung, Leibesverstopfung, Hämorrhoidal-Zustände 2c., einzuwirken. Bei den Uebungen, welche ein Senkbeugen der Beine veranlassen, müssen die Muskeln der Oberschenkel und des Beckens, zugleich auch die Fascien und Ligamente des Unterleibes, selbst die tiefer darin liegenden, gedehnt sein. Die Aerzte behaupten daher von diesen Uebungen, daß sie für Brustkranke als Ableitungsmittel des Blutstromes von den Brustorganen und bei Verstopfung des Leibes zu empfehlen wären.

Durch die Bewegungen des Rumpfes, wie sie die Hantelübungen im Kap. 4, B, 1—8 veranlassen, wird ein ausgedehnterer Einfluß auf die Brust- und Bauchhöhle ausgeübt. Wir erinnern nur daran, wie namentlich bei diesen Rumpfbewegungen das Zwerchfell in Anspruch genommen wird, das bald im Vereine mit den Brustmuskeln auf das Einathmen, bald mit den Bauchmuskeln auf die Unterleibsfunctionen den entschiedensten und nachhaltigsten Einfluß ausübt.

Die durch diese Uebungen veranlaßte energische Thätigkeit der Bauchmuskeln hat auf die Wirksamkeit der sogenannten Bauchpresse den größten Einfluß, und wir können die diätetische Bedeutung

jener Bein- und Rumpfthätigkeiten nicht besser charakterisiren als mit den Worten eines gewiegten Mediziners, des Professor Hermann Eberhard Richter, welcher von den Einflüssen der Turnübungen auf Bauchkrankheiten unter Anderem sagt:

„Da die Leber sich nicht von selbst des Blutes und der Galle entledigen kann, sondern durch Zusammenwirken der Bauchmuskeln und des Zwerchfelles wie ein Schwamm ausgepreßt werden will, so machen bei dem Heer jener Uebel, welche von den älteren und Brunnen-Aerzten „Pfortaderstockungen oder Hämorrhoidalanlagen" genannt werden, die Rumpfbewegungen mit tiefem Einathmen verbunden, ein Hauptmittel aus. Gut thun hier Rumpfbeugungen nach vorn, nach der Seite u. s. w. Auch die Hantelübungen lassen sich hier gut benutzen. — Die chronischen Magen- und Darmkatarrhe, Flatulenzen, Stuhlträgheiten u. s. w. unterliegen ähnlichen Behandlungsformen; es kommt hier besonders darauf an, die Bauchpresse (Zwerchfell und Bauchmuskelwände) zu kräftigen. Das Turnen leistet gerade gegen diese Uebel Ausgezeichnetes. — Die Schlaffheit der Bauchmuskeln ist übrigens eine viel häufigere Quelle von krankhaften Beschwerden, als gewöhnlich angenommen wird, besonders bei Kanzlisten und Stubengelehrten, wo sich oft auch Schwäche der Rückenmuskeln dazu

gesellt. Viele sogenannte hysterische und hypochondrische Zufälle rühren davon her und werden durch Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskeln verhütet oder getheilt".

Im Anschlusse an diesen Ausspruch des berühmten Mediziners, der sich durch seine turnärztlichen Rathschläge um die Turnsache vielfach sehr verdient gemacht hat, lassen wir eine hier einschlagende Uebung folgen, die ihm selbst gute Dienste leistete, als er zu einer Zeit politischer Aufregung sich in Untersuchungshaft befand und die ihm nöthige Leibesbewegung künstlich herzustellen hatte.

Der Hantelturner wolle genau auf die dabei einzunehmende Stellung achten. Fig. 22 mag die Beschreibung unterstützen. Die Füße nehmen Stellung Ferse an Ferse; die Fußspitzen sind dabei so nach außen gerichtet, daß die Längenachsen der Füße im rechten Winkel zu einander stehen. Die Kniee schließen sich fest an einander und bleiben auch während der Uebung völlig gestreckt. Der Oberkörper nimmt eine solche Haltung an, wobei, wenn z. B. die Uebung rechts ausgeführt wird, die rechte Schulter so vorgenommen wird, daß die Breitenachse von der rechten zur linken Schulter parallel mit der Längenachse des rechten Fußes stünde. Der rechte Arm wird in derselben Richtung zur Waghalte vorgestreckt und steht zum aufrecht stehenden

Körper im rechten Winkel. Die linke Hand wird über der linken Hüfte eingesetzt und der linke Ellen-



Fig. 22.

bogen wird so weit zurückgenommen, daß er mit der Längenachse des rechten Armes in gleiche Linie

fällt; der Daumen liegt an der hinteren Seite der Hüfte; die übrigen vier Finger stehen nach vorn.

Nachdem diese Stellung genau eingenommen worden, erfolgt die Uebung selbst mit einem langsamen Rumpfbeugen vor- und rückwärts dergestalt, daß die in der rechten Hand gehaltenen beiden Hanteln sich in der Richtung nach der Fußspitze hin bewegen, soweit, als es bei gestreckten Beinen möglich ist (wie auf dem Wege a). Diesem Vorbeugen des Oberkörpers schließt sich (auf dem Wege b) das beschränktere Rückbeugen an, welches in derselben Richtung erfolgt, welche durch die Längenachse des rechten Fußes bezeichnet ist.

Bei diesem Hin- und Herbeugen des Oberkörpers, wobei er abwechselnd in die Stellungen e, c, d kommt, bleibt der rechte Arm immer in der ursprünglich angenommenen Haltung zum Oberkörper, so daß die Hanteln höher als der Kopf des Uebenden zu stehen kommen, wenn sich der Oberkörper rückwärts beugt.

Nachdem dieses Exercitium Richterianum hinreichend rechtsseitig durchgeübt worden, nimmt man die Hanteln in die linke Hand, um ganz dieselbe Stellung und Armhaltung für die linke Leibesseite einzunehmen. Soll die Uebung für die Bauchregion wirklich durchgreifend sein, so muß auf recht genaue Durchführung der Uebung gehalten werden.

Es ist schon oben davon die Rede gewesen, daß die durch angemessenes Turnen entwickelte Kraft der willkürlichen Muskeln sich allen übrigen Organen, namentlich auch dem Magen und Darmcanal, mittheilt und ihre Thätigkeit in hohem Grade fördert. Wenn aber bei sitzender Lebensweise, namentlich beim Schreiben, das man meist mit vorgebeugtem Körper verrichtet, der Unterleib nebst den in ihm enthaltenen Eingeweiden zusammengepreßt und dadurch der Grund zu jenen eben so lästigen als gefährlichen Unterleibsstörungen gelegt wird, dann dürften sich unsere Hantelübungen nach den gegebenen Hindeutungen als treffliches Präservativ empfehlen.

Fünftes Kapitel.

Beschränkung der Hantelübungen durch Krankheitszustände.

Kranke und Schwächliche müssen genau das Maß ihrer Leibesübung berechnen und sorgfältige Auswahl der für sie passenden Hantelübungen treffen. Unter Beirath ihres Hausarztes mögen sie sich zu diesem Zwecke genauer informiren. Glücklicher Weise haben in neuester Zeit die Aerzte der Gymnastik als wichtigem Diätetikum mehr als sonst ihre Aufmerksamkeit zugewendet, so daß die meisten die Verwendung gymnastischer Uebungen nicht nur für die Gesundheitspflege des Körpers überhaupt, sondern auch für Heilung und Verminderung örtlicher Beschwerden und Gebrechen kennen werden. Diesen kann es nicht schwer fallen, diejenigen Uebungen zu bezeichnen, welche bei Krankheitszuständen wegfallen müssen, oder welche dem jedesmaligen Zustande ihrer Pflegebefohlenen entsprechen.

Unsere Hantelübungen stehen ihrer Natur nach in ganz besonderer Beziehung zu den Lungen- und Unterleibskrankheiten.

In Betreff der Lungenkrankheiten, bemerkt Prof. Richter, sei das Turnen ein Hauptmittel, aber auch leicht schädlich. Außer ihm dient hier besonders auch das Tiefein- und Ausathmen. Es handelt sich hier besonders um zwei Heilzwecke: entweder Erweiterung des Thorax (bei Tuberkulose und Adhäsionen) oder Verengung desselben (bei Emphysem), denn dies sind die Hauptfälle, welche vorkommen und sich für turnerische Behandlung eignen.

Um den Thorax, besonders in der Gegend der Lungenspitzen, zu erweitern, namentlich bei beginnender Tuberkulose, sind jedenfalls Armübungen und tiefes Einathmen zu empfehlen. Allein sobald schon Cavernen oder feste Adhäsionen da sind, ist die größte Vorsicht nöthig, damit nicht Zerreißungen und Blutstürze erfolgen. Darum sind namentlich die kräftigsten Erweiterungsmittel des Thorax mit Hanteln hier sehr vorsichtig anzuwenden und nur allmälig zu steigern. Auch darf man nicht bis zu starker Herzaufregung und Lungencongestion fortturnen.

Bei beginnender oder schon ausgebildeter Tuberkulose, wie bei Lungenphthise, wird in Betreff der Anwendung von Hantelübungen im Allgemeinen der Grundsatz festzuhalten sein, daß zu Anfang keine Uebung vorkomme, welche solche Muskeln in Anspruch nimmt, die vom Thorax entspringen. Darum sind hier nur solche Hantelübungen zu brauchen,

welche die Muskeln des Unterarmes, oder höchstens die Beug- und Streckmuskeln des Oberarmes berühren.

Daß unter solchen Umständen alle Uebungen nur langsam ausgeführt werden dürfen, versteht sich von selbst. Nach dem Gesagten möge man die umgekehrte Reihenfolge beobachten, in der wir die Hantelübungen der oberen Gliedmaßen beschrieben haben, z. B.

1. Die Handübungen in nicht zu anstrengenden Armhalten, etwa in der Schräghalte nach unten.

2. Von den Ellenbogenübungen:

a) das Beugen und Strecken der Unterarme, zuerst im Abhange, dann in der Schräghalte, zuletzt in Waghalte der Arme;

b) das Unterarmkreisen (Kap. 3, B, 6), zuerst mit abgesenkten, dann mit erhobenen Ellenbogen;

c) das Auf- und Abführen der Hanteln (Kap. 3, B, 3).

3. Von den Armübungen:

a) das Erheben der Hanteln zur Schräg- und Waghalte seitlings;

b) das Bogenschwenken vom Abhange aus;

c) der Mantel;

d) das Armkreisen zur Mühle;

e) das Trichterkreisen.

Daß diese Uebungen nicht mit einem Mal, sondern erst nach und nach je nach dem Befinden des Brustschwachen zur Anwendung kommen dürfen, liegt in der Natur der Sache. Erst wenn durch Uebungen, welche den Thorax und die Brustorgane nicht ergriffen, Erleichterung für den Leidenden eintrat, kann man ohne Gefahr zu den Uebungen übergehen, welche auch die Thoraxmuskeln angreifen, wozu alle Armübungen mit Hanteln zu rechnen sind.

Für solche Zimmerturner, welchen es um brustkorberweiternde Hantelübung zu thun ist, lassen wir hier einige Uebungen folgen, welche durch die Figuren 23, 24 und 25 verdeutlicht werden.

Der Turner tritt wie bei Fig. 23 in erster Position an, Ferse an Ferse, Füße im rechten Winkel zu einander stehend, Arme im Abhange an der Seite wie bei Fig. 23, a. Auf Eins!, was sich der Turner laut vorzählen mag, werden beide Arme gestreckt zur Waghalte nach vorn geführt (auf dem Wege Fig. 23, b), so daß die Daumen nach oben und die Hände nahe bei einander gehalten werden. Auf: Zwei! folgt die Führung der Arme (auf dem Wege c) zur Waghalte seitlings in wagerechter Ebene so weit zurück als es nur möglich ist. Ohne die Arme zu heben oder zu senken, folgt (auf dem Wege d) das Zurückführen zur Waghalte vorlings

(e) mit: Drei! und auf: Vier! gehen die Arme wieder in den Abhang wie bei a.

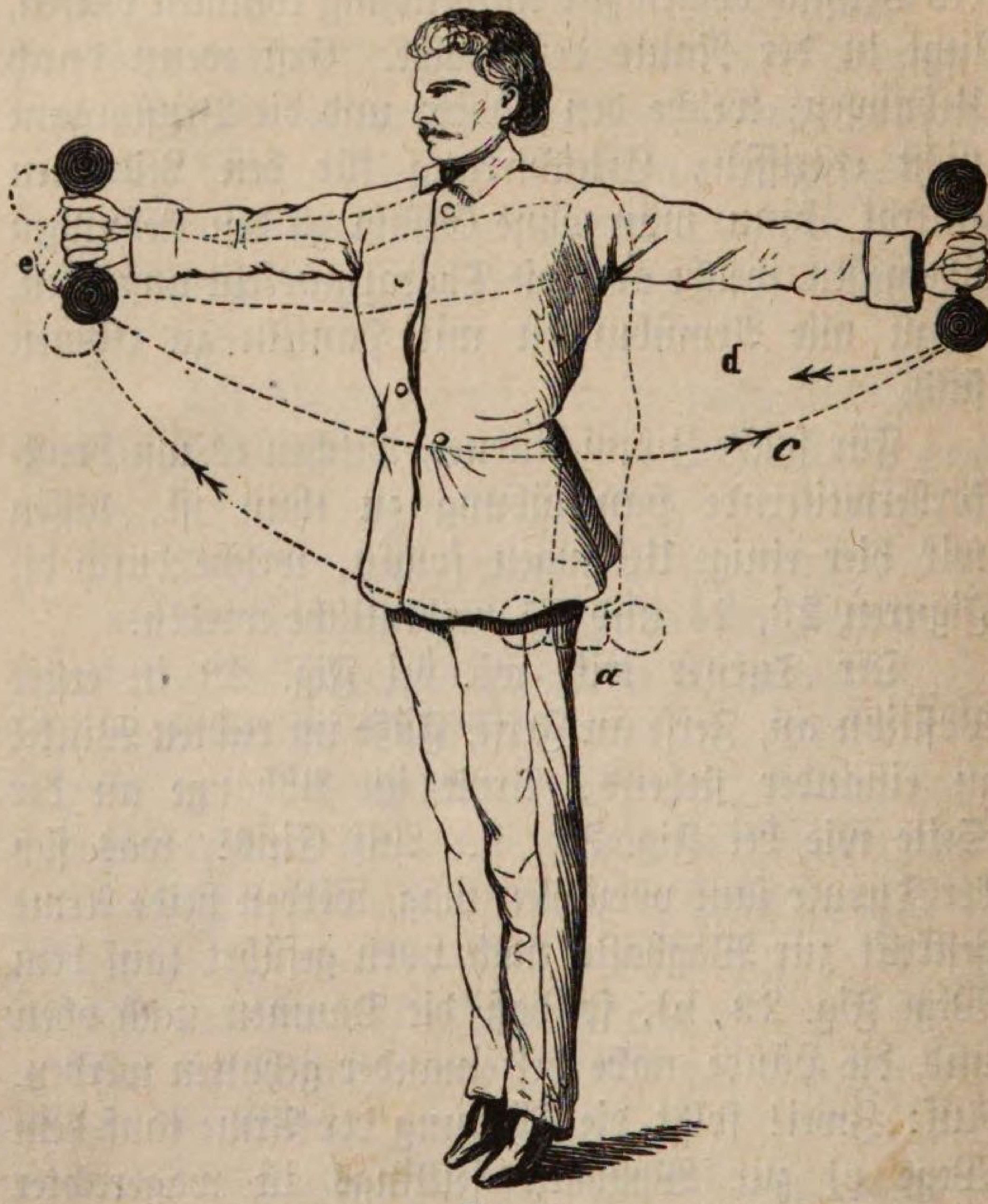


Fig. 23.

In vier gleichmäßigen Zeitabschnitten wiederholen sich diese Armführungen, von denen namentlich

die aus der Waghalte vorlings in die Waghalte seitlings Beachtung verdient. Während diese Armführung (b-c) zuerst ganz zweckmäßig langsam erfolgt, kann sie später schwunghaft ausgeführt werden.

Eine kleine aber nicht unwesentliche Veränderung kann der Uebung damit gegeben werden, daß sich der Uebende während der Armführungen auf Zwei! und Drei! auf den Fußspitzen erhebt und so eine Schwebestellung einnimmt, welche durch den Kampf um das zu erhaltende Gleichgewicht eine recht wohlthätige Bethätigung der gesammten Muskulatur des Körpers zuwege bringt. Eine weitere Veränderung der Uebung kann damit vorgenommen werden, daß die Stellung der Füße wechselt. Während bei der ersten Uebung nach Fig. 23 die Füße sich in Schlußstand befinden, geht abwechselnd der linke und rechte Fuß auf: Eins! zur Vorschritt-, Rückschritt- oder Seitschrittstellung über, während er auf: Vier! in den Schlußstand wieder zurückkehrt.

Eine Uebung, welche gleichfalls auf Erweiterung des Brustkorbes und auf Kräftigung der Arm-, Rücken- und Brustmuskeln hinarbeitet, möge durch Fig. 24 veranschaulicht werden.

In der Grundstellung hält der Uebende beide Arme fertig zum Stoß an den Seiten der Brust angezogen, um nun in 4 Zeiten folgende Uebungen aneinanderzureihen. Auf: Eins! springt der Uebende

aus der Grundstellung in die bei Fig. 24 eingenommene Schrittstellung und stößt gleichzeitig beide

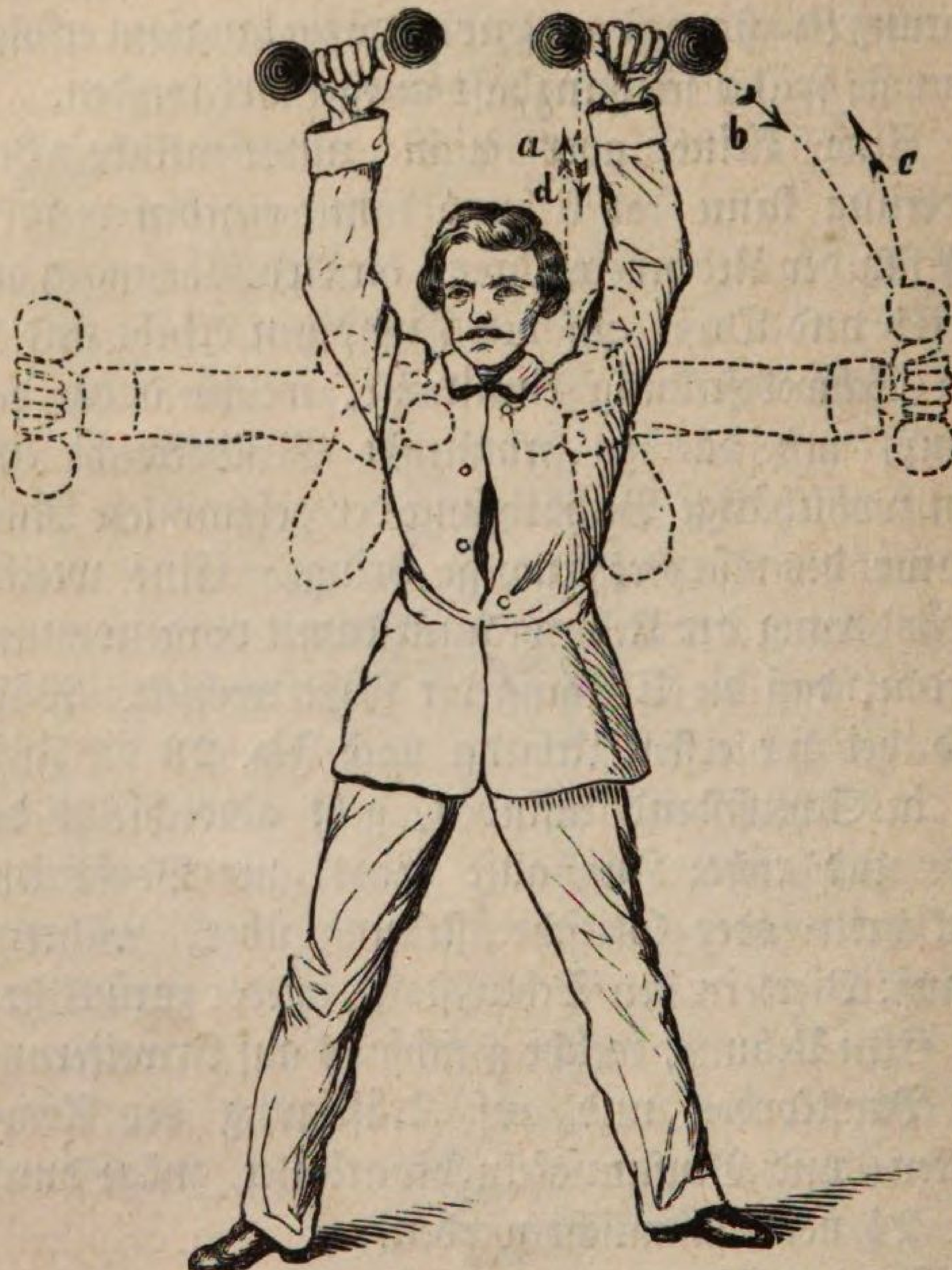


Fig. 24.

Arme senkrecht in die Höhe (a); auf: Zwei! erfolgt die Führung beider gestreckter Arme zur Waghalte

seitlings (auf dem Wege b); auf: Drei! gehen die Arme auf demselben Wege zurück zur Senkelhalte (c) und auf: Vier! werden die Arme wieder zum Stoß angezogen, während der Hantelturner gleichzeitig wieder in den Schlußstand zurückspringt.

Die beiden Sprünge müssen mit elastischem Beugen der Fuß- und Kniegelenke ausgeführt werden, und namentlich hat das Niederspringen auf die Fußspitzen und nicht auf die ganze Fußsohle oder gar auf die Hacken zu geschehen. Will man bei dieser Uebung auch die unteren Gliedmaßen zugleich mit in angemessene Thätigkeit versetzen, so kann mit der Armführung bei „Zwei“ und „Drei“ ein Beugen und Strecken bald des rechten, bald des linken Beines verbunden werden, so daß die bei Fig. 25 ersichtlichen Stellungen der Beine mit der aufrechten Stellung wechseln.

Schließlich kann die Uebung auch so verändert werden, daß beide Hanteln mit einer Hand gefaßt werden, während die andere Hand Hüftstütz nimmt. Je drei mal links und drei mal rechts wird diese Uebung in vorgeschriebener Weise durchgenommen.

Die Uebung nach Fig. 25 hat eine ähnliche Bedeutung. Der Uebende geht von der Grundstellung aus in die Auslage über (a), wobei das eine Bein, hier das rechte, gestreckt auf Schrittweite seitwärts gestellt wird, während das linke Bein sich

beugt. Beide Füße stehen so im rechten Winkel zu einander. Der rechte Arm nimmt zur Auslage-stellung gleichzeitig die abgebildete Haltung ein,

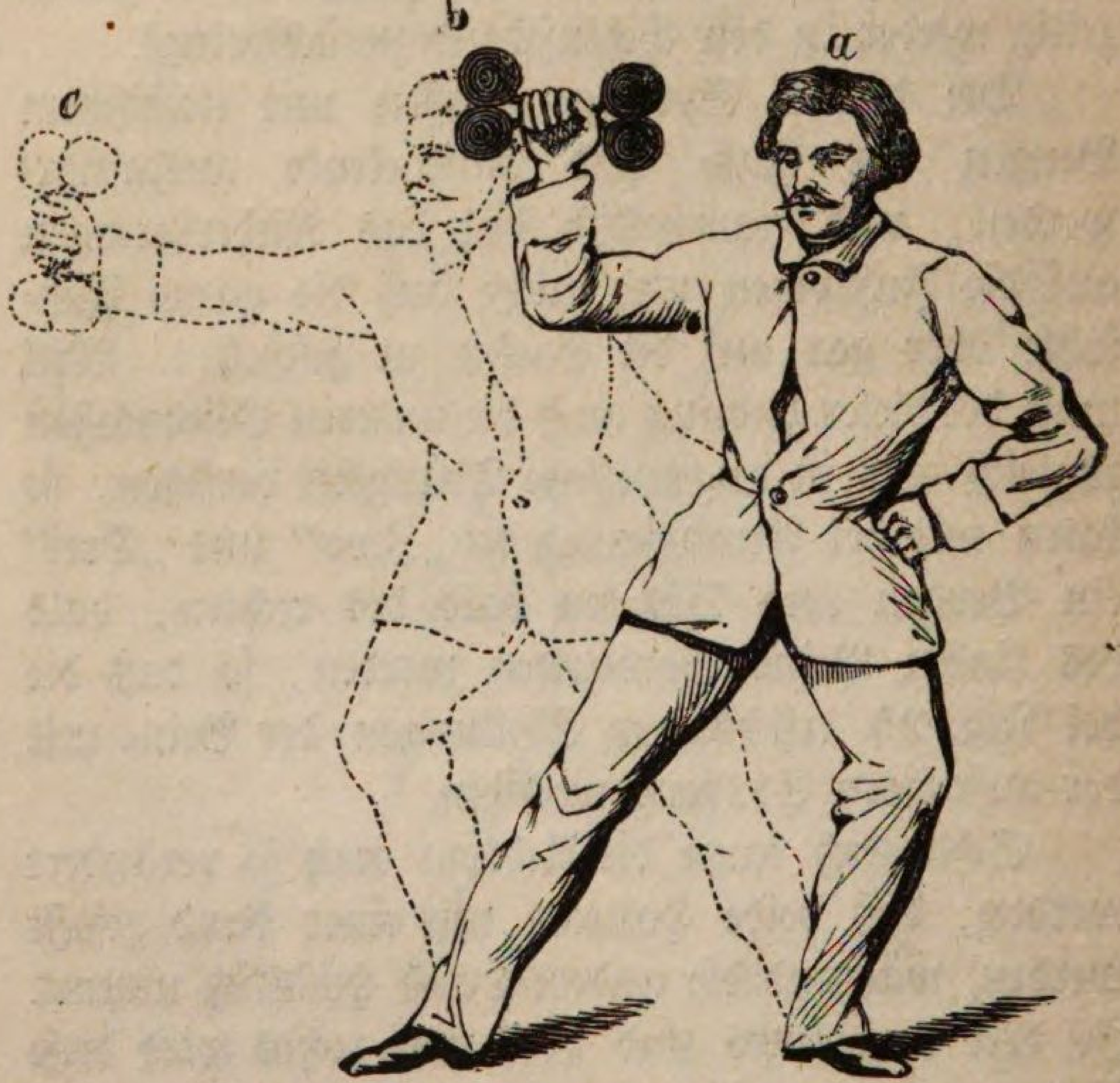


Fig. 25.

wobei der Oberarm wagerecht gehalten wird und Ober- und Unterarm rechtwinklig zu einander stehen. Mit dieser genau einzunehmenden Fechtauslage wechselt alsbald der Fechterausfall (Fig. 25, b),

indem nun bei feststehenden Füßen das rechte Bein sich beugt und das linke gestreckt wird. Mit diesem Vorbeugen des Oberkörpers verbindet sich ein energisches Strecken des rechten Armes zur Waghalte vorlings (c). Aus dem Fechterausfall geht der Uebende in die vorher beschriebene Fechterauslage zurück, so daß in angegebener Weise Arme und Beine ihre Rollen mit Beugen und Strecken gleichmäßig wechseln. Dieser Wechsel kann in verschiedener Zeitfolge bewirkt werden; z. B. in je einer Zeit, indem Eins! und Zwei! gezählt wird, oder in drei Zeiten, indem auf den Fechterausfall zwei Zeiten kommen, auf die Auslage eine Zeit gezählt wird 2c. Auch das Zurückkehren zur Grundstellung kann sich hier anschließen; z. B. Eins: Auslage, Zwei: Ausfall, Drei: Auslage, Vier: Grundstellung. Dieselben Stellungen und Uebungen erfolgen alsdann auch links.

Während bei der ersten Folge die Füße beim Fechterausfall ihren Standort nicht verließen, kann dann eine Veränderung dergestalt eintreten, daß der vorstellende Fuß beim Fechterausfall auf Fußweite vorspringt und beim Einnehmen der Auslage wieder auf seinen ursprünglichen Standort zurückgeht. Mit dieser Variante wird auch das Armstoßen anders ausgeführt, indem dazu ein sogenannter Drehstoß erfolgt, bei welchem der Arm

so gedreht wird, daß Kleinfinger und Ellenbogen nach oben gekehrt werden.

Wie man bei Lungentuberkulose durch verstärkte Einathmung nachzuhelfen sucht, so soll dem Lungenemphysem durch verstärkte Ausathmung entgegengearbeitet werden. Denn das Lungenemphysem (Brustklemme oder Asthma in Folge von Lungenerweiterung) bildet sich durch übermäßige Einathmung besonders leicht aus, so daß eine Schwäche in den Ausathmungsmuskeln entsteht. Es tritt dann eine Athemnoth ein, welche von periodisch wiederkehrenden krampfhaften Zufällen begleitet ist. Am meisten helfen dagegen regelmäßig angestellte kräftige Ausathmungen mit Zusammendrücken des Brustkastens.

Gewöhnlich steht mit diesen Beschwerden eine abnorme Vergrößerung des Herzens in Verbindung, welche sich dadurch ausbildet, daß das Herz enorme Anstrengungen machen muß, um irgendwelche Hindernisse in dem Kreislauf des Blutes zu beseitigen. Bei solchem Zustande ist natürlich die Aufregung in den Brustorganen sorgfältig zu vermeiden; Armübungen z. B. müssen zu Anfang fast ganz wegfallen. Dagegen sind Uebungen der Beine, der Bauchmuskeln und des Rückens mäßig, täglich nur einmal, aber regelmäßig anzuwenden. Von unseren Beinbewegungen, zu denen nur leichte Armhalten,

etwa Erheben zur Schräghalte, kommen dürfen, würden bei diesem Zustande verwendbar sein:

a) die Spreizübungen, Kap. 4, A, a;

b) das Hebbeugen, Fig. 12;

c) die verschiedenen Wechsel von Grund- und Grätschstellung, Kap. 4, A, 4;

d) die leichteren Gestaltungen des Senkbeugens der Kniee, Kap. 4, A, 5.

Bei Herz- und Gefäßkrankheiten paßt die Hantelgymnastik gar nicht; auch bei Blutkrankheiten sind alle erhitzenden Uebungen zu vermeiden.

Dagegen ist der mäßigen und ärztlichen Hantelgymnastik bei Krankheiten des Gehirns, des Rückenmarks und der einzelnen Nerven ein bedeutender Einfluß als Schutz-, Heil- und Linderungsmittel zuzuschreiben, weil die entlastende, nach den Muskeln von den Centralorganen ableitende Wirkung der meisten Hantelübungen in einem stärkenden, die Ernährung und den Stoffwechsel des Nervenmarkes selbst fördernden Einflusse besteht. Eben so steht die Hantelgymnastik gegen Muskel-, Gelenk- und Knochenkrankheiten obenan.

Bei Brüchen soll man nach der gewöhnlichen Ansicht gar nicht turnen; und man hat Recht, wenn damit ein unvorsichtiges Turnen gemeint ist. „Aber", bemerkt Prof. Richter, „gleichwie Schlaffheit der Bauchmuskeln die Anlage zu den Brüchen bedingt, so ist auch

eine richtig geleitete Kräftigung dieser Muskelschichten das Hauptmittel, um den Bauchring wieder zu verengen, vielleicht sogar zu schließen. Die langsame Ausführung derjenigen Uebungen, welche die Vor- und Seitenbeugungen des Rumpfes, so wie die Bewegung des Oberschenkels und des Unterleibes veranlassen, dürfte hier heilsam sein, obschon die Behandlung der Hernien weniger für die Selbstübung, als vielmehr für die speciell heilgymnastische Cur sich eignet.

Sechstes Kapitel.

Zusammenstellungen von Hantelübungen für den gewöhnlichen Gebrauch.

Wer von den Hantelübungen für den Bedarf des gewöhnlichen Lebens Gebrauch machen will, wird für eine richtige Zusammenstellung und passende Auswahl derselben zu sorgen haben, damit in jeder Lection alle Muskeln und nicht blos einzelne Muskelgruppen geübt werden. Der Erwachsene namentlich wird mit seinen Hantelübungen stets auf eine ausgiebige Uebung der Athmungs- und Bauchmuskeln hinzuarbeiten haben.

Wer sich nun mit unseren Hantelübungen nach Anleitung der Beschreibung praktisch bekannt machte, dem wird es nicht schwer fallen, sich selbst seine Hantelpensen zu ordnen und für seinen Bedarf zurecht zu legen. Doch nehmen wir Veranlassung, einige Hantellectionen auszuarbeiten, um daran zu zeigen: wie die Zusammenstellung der Uebungen für den Zweck der harmonischen Leibesübung zu treffen sei.

A. Lectionen für Anfänger.

I.

1. Erheben und Absenken der Hanteln aus dem Abhange in die Schräghalte seitlings, 4—6 Mal hintereinander.

2. Dasselbe Erheben bis zur Waghalte seitlings, 4—6 Mal.

3. Schwingen der Hanteln zum Mantel, mit Ballenstand beim Rückschwingen, 6—8 Mal.

4. Heraufziehen der Hanteln aus dem Abhang bis unter die Achselhöhle und Wiederstrecken zum Abhang. Beim Heraufziehen der Hanteln folgt Senkbeugen beider Kniee, zum Abstrecken der Arme auch Strecken der Kniee, 8—10 Mal.

5. In der Stellung wie bei Fig. 19 Bogenschwenken der Hanteln nach links und rechts hin, Daumen einander zugekehrt, 6—8 Mal hintereinander, 2—3 Mal wiederholt, und dazwischen Aufrichten des Oberkörpers; auch dazwischen Ablegen der Hanteln, wie es im Kap. 4, B, 5 beschrieben ist.

6. In 3 Zeiten: aus dem Abhang Erheben der Hanteln zur Waghalte seitlings (wie bei Fig. 3) — Vorführen zur Waghalte vorlings (wie bei Fig. 4) und — Abführen der Hanteln zum Abhang, 6—8 Mal.

7. Uebergehen aus Schlußstand in die Grätschstellung und dazu Ausstoßen der Hanteln zur Wag-

halte seitlings (von der Armhalte wie b Fig. 12 aus) und Zurückgehen in den Schlußstand verbunden mit Anziehen der Hanteln, in je vier Zeiten 4—6 Mal, dann auch 4—6 Mal in drei Zeiten, mit Sprung in den Schlußstand.

8. Senkbeugen der Kniee, wie es Kap. 4, A, 5, a beschrieben ist. Mit dem Senkbeugen gleichzeitig folgt auch gradweises Erheben der Arme zur Waghalte seitlings, wie Kap. 3, A, 1, 3—4 Mal.

NB. Zum Schluß wird jede Uebung in der Reihenfolge von 8—1 rückwärts jedoch nur ein Mal wiederholt.

II.

1. Aus der Grundstellung, wobei sich die Arme im Abhange befinden, geht der linke Fuß seitwärts zur Schrittstellung, während gleichzeitig der linke Arm gestreckt zur Waghalte erhoben wird. In drei gleichen Zeiten erfolgt dieses Ausschreiten und Armheben, während in der 4. Zeit Armsenken und Schlußstand erfolgen. 6—8 Mal nach einander wird diese Uebung in je vier Zeiten wiederholt; in gleicher Weise alsdann auch rechts.

2. Während bei 1. der Uebende in jeder Hand eine Hantel hielt, wird die Uebung eben so links und rechts wiederholt, indem beide Hanteln je in die linke oder rechte Hand genommen werden.

3. Wie bei 1. schreitet der linke Fuß auf: Eins! aus und der linke Arm wird zur Waghalte erhoben; auf: Zwei! beugt das linke Knie so tief als möglich, während der linke Arm zur Senkelhalte (wie bei Fig. 9) gestreckt wird; auf: Drei! streckt sich das linke Knie, und der linke Arm geht wieder zur Waghalte; auf: Vier! folgen Schlußstand und Abhang des Armes; 6—8 Mal hintereinander wiederholt, ebenso rechts.

4. Die Uebung unter 3. wird in vier Zeiten in gleicher Weise wiederholt, nur so, daß beide Hanteln je in die linke oder rechte Hand genommen werden.

B. Lectionen für Geübtere.

I.

1. Auf- und Abführen der Hanteln (Kap. 3, B, 3), 8—10 Mal.

2. Das Stoßhauen (Fig. 9) dergestalt, daß mit dem Aufschwingen der Hanteln Sprung in die Grätschstellung, mit dem Stoßen aber Sprung in den Schlußstand verbunden wird, 4—6 Mal.

3. Wechsel- und beidarmiges Armbeugen nach den verschiedenen Winkeln, wie bei Fig. 5, c-d-e, 3—4 Mal.

4. Vorstellgang mit Ausfallstellung (Kap. 4, A, 1) in drei Zeiten und Armstoßen, 6 Mal nach links und 6 Mal nach rechts.

5. Doppelschnellen (Kap. 4, A, 3), verbunden mit Abstrecken der Arme zur Schräghalte seitlings, 4—6 Mal.

6. Das Verlegen der Hanteln (Fig. 18), 10—12 Mal.

7. Beinschlag nach der Hand (Fig. 11, f), 6 Mal links und 6 Mal rechts.

8. Stoßwurf mit Ausfall (Fig. 15), 6—8 Mal.

NB. Zum Schluß jede Uebung in der Reihenfolge von 8—1 je noch ein Mal wiederholt!

II.

1. Aus der Grundstellung (Arme im Abhang) springt der Zimmerturner auf: Eins! mit Abschnellen beider Füße in die Grätschstellung wie bei Fig. 24, während die Arme auch, wie bei Fig. 24 angedeutet ist, zum Stoß an die Seiten der Brust angezogen werden. Auf: Zwei! beugt das linke Knie wie zum Fechterausfall, wozu Drehstoß des linken Armes erfolgt (ähnlich wie bei Fig. 25, c). Auf: Drei! folgt Beinstrecken mit Armanziehen zum Stoß; auf: Vier! Sprung zum Schlußstand. 6—8 Mal hintereinander links; in gleicher Weise mit Bethätigung des rechten Beines und des rechten Armes.

2. Die Uebung unter 1. erhält alsdann ihre Steigerung so, daß beide Hanteln abwechselnd in die linke oder rechte Hand genommen werden.

C. Lectionen für Geübte.

I.

1. Schulterprobe, verbunden mit Ausfall (Kap. 4, A, 8), 3—10 Mal.

2. Das Senkbeugen (Fig. 13), vorwiegend auf einem Beine, verbunden mit Ausstoßen der Hanteln, 3—4 Mal.

3. Der Sägemann, 8—10 Mal.

4. Knieschnellen bei Waghalte der Arme, 4—6 Mal.

5. Knickmühle (Fig. 17), 3 Mal von links nach rechts, 3 Mal von rechts nach links.

6. Den letzten Uebungsfall, Kap. 4, A, 4: Uebergang in die Grätschstellung mit Erweiterung derselben und jedesmaligem Zurückspringen in den Schlußstand, damit verbunden ein gradweises Aufheben und Absenken der Hanteln, 4—6 Mal.

7. Unterarmkreisen mit erhobenen Ellenbogen (Fig. 8), 6 Mal Schwingen von vor- nach rückwärts und 6 Mal umgekehrt.

8. Baskensprung mit Armstoßen, 6—8 Mal nach links und rechts hin.

NB. Wiederholung jeder Uebung in umgekehrter Folge je ein Mal!

II.

1. Aus dem Schlußstande (Arme zur Senkelhalte hochgestreckt), springt der Turner auf: Eins!



in die Grätschstellung (wie bei Fig. 20) und schwingt die Hanteln mit ausgiebigem Rumpfbeugen zwischen den Beinen nach hinten durch (wie das Fig. 20 verdeutlicht); auf: Zwei! springt er wieder in den Schlußstand mit hochgestreckten Armen; auf: Drei! führt er die gestreckten Arme wie bei Fig. 24, b zur Waghalte seitlings; auf: Vier! wie bei Fig. 24, c wieder zur Senkelhalte. In vier Zeiten wiederholen sich diese Uebungen 6—8 Mal.

2. Aus der Grundstellung (Arme im Abhange) geht der linke Fuß zur Vorschrittstellung über, während beide Arme gestreckt zur Waghalte vorlings (wie bei Fig. 6, c) erhoben werden; auf: Zwei! folgt tiefes Senkbeugen vorwiegend auf dem rechten Beine (ähnlich wie bei Fig. 13) und dazu Schulterprobe (wie bei Fig. 23); auf: Drei! werden die Arme aus Waghalte seitlings in Waghalte vorlings unter Strecken des rechten Beines geführt, und auf: Vier! schließt die Uebung mit Schlußstand und Absenken der Arme zum Abhang. Es ist namentlich Brustschwachen gerathen, mit der Uebung: Zwei! ein tiefes Einathmen, mit: Drei! ein tiefes Ausathmen absichtlich zu verbinden. Dieselbe Uebung wiederholt sich in derselben Weise 6—8 Mal auch mit Vorschrittstellung rechts unter Senkbeugen auf dem linken Beine.

Wem daran gelegen ist, sich für seinen täglichen Gebrauch eine Reihe von Uebungen zusammenzustellen, der wird ein geeignetes Ganzes erhalten, wenn er die Lectionen A, II, B, II und C, II verbindet und das einfache Durchturnen oder die Wiederholung dieser Uebungen nach seinem eigenen Gefühle bestimmt.

Für unser diätetisches Turnen gesunder Individuen ist eine gewisse Mannigfaltigkeit der Uebungen außer zum Zwecke der Allseitigkeit auch noch im Interesse erheiternder Unterhaltung durch Abwechselung wünschenswerth. Durch einfache Versuche wird ein Jeder durch die Kapitel drei und vier unseres Hantelbuches in den Stand gesetzt, sich das Passende und ihm Zusagende herauszunehmen, und selbsterfinderisch sich seine Recepte für heilsame und erfrischende Uebung seiner Leibeskräfte zusammenzustellen. Vielleicht, daß Mancher, der sich mit Erfolg unserer Hantelgymnastik auf seinem Studir- oder Arbeitszimmer widmete, dann noch einen Schritt weiter geht und sich hinaus wagt auf einen größeren Plan, um mit fröhlichen Turn-Genossen im reicheren Wettspiele seiner Kräfte sich zu stählen und zu stärken für den schweren Dienst der höheren Lebenspflichten.

Druck von J. J. Weber in Leipzig.

Stadtbibliothek Augsburg

8°
Bild.
J Kloss



Druck von J. J. Weber in Leipzig.

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Kloss, Moritz,

Hantel-Büchlein für Zimmerturner ein Beitrag zur praktischen Gesundheitspflege

Leipzig 1872

Augsburg, Staats- und Stadtbibliothek -- Bild 1110
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11234918-9